

VOL 7 - ISSUE 67 FEBRUARY 2013

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



Read No. 50131

Rs. 120



WWW.PAKSOCIETY.COM

مصلی کے شیفز کے کھانوں کی مزید ارترا کیب دلچسپ مضامین، ٹپس اور ٹوٹکوں کا مجموعہ



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

VOL 7 - ISSUE 67 FEBRUARY 2015

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU



Regd. No. SC-1333

Rs. 120



ترنگ کا نیا شاہکار

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



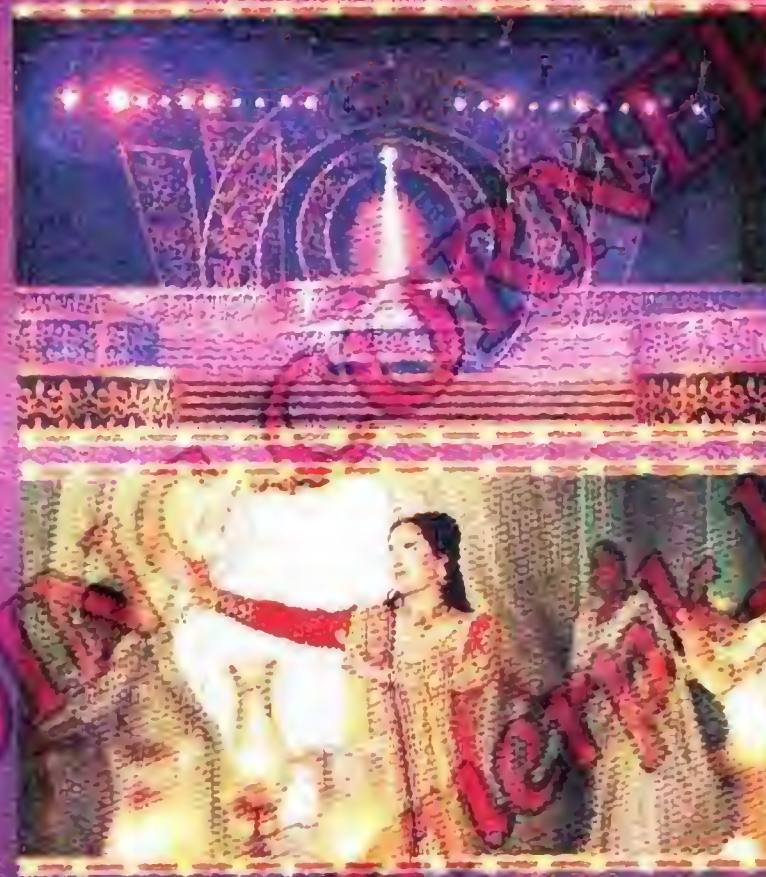
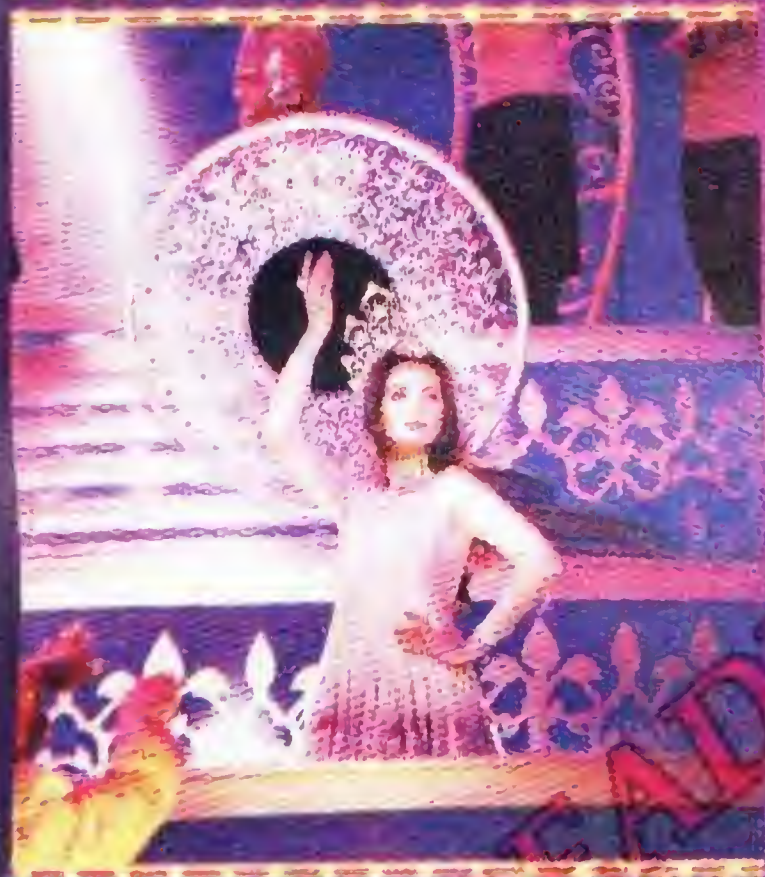
PAKSOCIETY



جلد 1 نمبر 1 جولائی



ترنگ کانیا شاہکار



اس بار ترنگ نے اپنی اشتہاری مہم کو چار چاند لگانے کے لیے پاکستان کے معروف فنکاروں کو اکٹھا کیا ہے۔ جس میں ایک نام فہرست معطلی کا ہے۔ جو فلم انڈسٹری کے جیڑی سے ابھرتے ہوئے فنکار اور پاکستان کے سب سے بڑے گیم شو میز تو پاکستان کے میزبان ہیں۔ کئی دہائیوں سے فلم انڈسٹری پر راج کرنے والی اداکارہ صائمہ، ٹی وی سپر اسٹار اور ماڈل مہوش حیات، سپر ماڈل ایمان علی، فلم انڈسٹری کے کنگ اداکار شان اور فلم انڈسٹری کی کامیابی کے لیے ہر دم کوشاں فنکار اور فلم ساز جاوید شیخ بھی شامل ہیں۔

ترنگ نے ہر بار اپنی شاندار اشتہاری مہم سے ناظرین کے دل جیتے ہیں۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ اس بار ترنگ کے کمرشل میں موجود پاکستان کے چھ بڑے فنکاروں کی موجودگی اور ترنگ کی شاندار مہم پران کی سمجھ کن پرفارمنس دیکھنے والوں پر کیا رنگ بجاتی ہے۔

روز اول سے ترنگ کا فلم انڈسٹری کے ساتھ گہرا تعلق قائم ہے۔ ترنگ نے پاکستانی سینما کی بناء اور بحالی کے لیے اہم کردار ادا کیا ہے اور اس سلسلے میں ایسے اقدامات کیے ہیں جنہوں نے فلم انڈسٹری پر مثبت اثرات مرتب کیے۔ ترنگ کی ان کاوشوں میں ہیرو بننے کی ترنگ پارٹ 1 اور 2 شامل ہیں۔ اس ریٹیلیٹی شو میں نئے ٹیلنٹ کو انڈسٹری میں متعارف کروانے اور انہیں اپنا ٹیلنٹ دکھانے کا موقع فراہم کیا گیا۔ اس شو کے ذریعے فلم انڈسٹری کو بہترین ٹیلنٹ مہیا کیا گیا۔ اس کے علاوہ ترنگ نے ایک میگا فلم پروجیکٹ ہاؤس فل شروع کیا۔ جس کے تحت 06 مشہور پاکستانی فلموں کا ریمیک آج کے دور کو مد نظر رکھتے ہوئے تیار کیا گیا۔ جس میں دیور بھابی، انجمن، آئینہ وغیرہ شامل ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ ترنگ نے صارفین کو سب سے گھبرس فلم ایوارڈ آرمیا میں شرکت کا شہری موقع بھی فراہم کیا۔

پاکستان کے سب سے بڑے UHT براڈ "ترنگ" نے یہ دعویٰ ایک بار پھر درست ثابت کر دکھایا ہے کہ صرف ترنگ ہی چائے کا بیج جوڑے۔ ترنگ سے سالانہ 9 بلین چائے کے کپ تیار کیے جاتے ہیں جنہیں ملک بھر کے 415 شہروں میں نہایت ذوق و شوق سے پیا جاتا ہے۔ پاکستان کا نمبر 1 ڈائمنڈ براڈ ہونے کی حیثیت سے ترنگ نے ہمیشہ کی طرح اس بار بھی روٹانس، رنگوں، مسور کن موسیقی اور رقص سے حیرن ایک لاجواب اشتہاری مہم تیار کی ہے۔ جس میں فلم، ٹی وی اور ماڈلنگ کی مایہ ناز شخصیات شامل ہیں۔

صارفین کی جانب سے ہمیشہ کی طرح اس بار بھی ترنگ کے کمرشل کو بے حد سراہا گیا ہے۔ جس سے براڈ کاسٹرز بہتری کی جانب کا مزن رہنے کے لیے تقویت ملی اور صارفین کی ترنگ کے لیے پسندیدگی میں بھرپور اضافہ ہوا۔ ترنگ کے گزشتہ ٹی وی کمرشل کی طرح اس کمرشل میں بھی مشرقی روایات، لازوال محبت اور رومانس کے پہلو کو نہایت خوبصورتی اور دلربائی کے ساتھ اجاگر کیا گیا ہے۔

MASALA

TV FOOD MAG



Volume 7 - Issue 67 February 2015

Content



78

> Masala Article

شادیوں میں کھانا کتنا اہم ہے؟

15

> Editorial

اداریہ

80

> Masala Science

سائنس اور صحت

16

> Masala Special

شادیوں میں کون کیا کھلاتا ہے؟

81

> Masala Article

پرورش

18

> Mayun / Mehndi

مایوں مہندی

82

> City News

شہر کی خبریں

36

> Sharif

شارف

85

> Masala Information

انجیر رشت کا پھل

58

> Valima

ولیمہ

89

> Totkay

ٹوٹکے



محترم قارئین
السلام علیکم!

زیر نظر شمارے کا سرورق دیکھ کر ہی آپ کو اندازہ ہو گیا ہوگا کہ ہم نے اپنے اس شمارے کو شادی بیاہ کے حوالے سے خاص بنایا ہے۔ ہماری کوشش ہے کہ ہمارا یہ شمارہ ایسے گھرانوں کے لئے جہاں آنے والے چند ماہ میں شادی بیاہ کی تقریبات منعقد ہونے والی ہیں مفید ثابت ہو۔ شادی بیاہ کی تقریبات میں کھانے پینے کا سلسلہ انتہائی اہمیت کا حامل ہے۔ اب سے چند ہائی قبل تک کھانے پینے کے سلسلے بھی روایات سے بندھے ہوئے تھے لیکن تبدیلی کے عمل نے اس سلسلے کو متاثر کیا۔ آج ہر طرح کے گھرانوں میں ہر قسم کے کھانے کھائے جا رہے ہیں۔ یقیناً اس بات کا سہرا کھانا پکانے کے چینلوں، کتب اور جرائد کے سر جاتا ہے جنہوں نے عوام کو محدودیت سے نکال کر لذتوں کی دنیا سے روشناس کرایا۔ ان ہی کی بدولت آج ہمیں روزمرہ کے دسترخوانوں سے لے کر شادی بیاہ کی تقریبات تک ہر جگہ دنیا بھر کے کھانے سب سے نظر آتے ہیں۔

زیر نظر شمارے میں ہم نے شادی بیاہ کے لئے منتخب کئے جانے والے روایتی کھانوں کے ساتھ کچھ نئے کھانوں کو پیش کرنے کی تجاویز دی ہیں جب کہ کچھ دلچسپ مضامین بھی آپ کی خدمت میں پیش ہیں۔ امید ہے کہ ہماری یہ کاوش بھی آپ کے معیار پر پوری اترے گی۔ شادی بیاہ کی تقریبات نام ہیں خوشیوں اور رنگوں کا طبقہ خواہ کوئی بھی ہو وہ اپنی گنجائش سے بڑھ کر اس موقع پر اخراجات کرتا ہے تاہم جو گھرانے یہ روایات لگانے سے قاصر ہیں اس وجہ سے ان کے ہاں شادی جیسا اہم مذہبی فریضہ کٹھن ترین مرحلہ بن کر رہ جاتا ہے۔ میں سمجھتی ہوں کہ بلاوجہ کی نمود و نمائش کے لئے مالی بوجھ تلے دبا کسی بھی طرح سے عقلمندی نہیں ہے اس لئے ان تقریبات میں جس حد تک ممکن ہو سادگی اختیار کی جانی چاہئے۔

قبل ازیں بھی میں ان سطور پر اس امر کی نشاندہی کر چکی ہوں کہ تقریبات میں لوگ اپنی پلیٹوں میں بلا سوچے سمجھے خوب سارا کھانا نکال لیتے ہیں جس کی وجہ سے بہت سا کھانا ضائع ہو جاتا ہے۔ اتنا ہی نہیں بلکہ ہر میز پر مشروبات کی اضافی بوتلیں اور روٹیاں بھی رکھی نظر آتی ہیں جو بعد ازاں کسی کام کی نہیں رہتیں۔ کھانا اتنا ہی لیا جانا چاہئے جتنا کھانے کی طلب ہو پلیٹوں میں بچے ہوئے کھانے کو ضائع کرنے کے سوا کوئی چارہ نہیں ہوتا جب کہ اگر بغیر کھایا ہوا کھانا بچ جائے تو وہ یتیم خانوں اور غریبوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔ یاد رکھئے چھوٹی چھوٹی باتوں میں شعور کا مظاہرہ ہی ہمیں ذمہ دار انسان بنا سکتا ہے۔

شہناز رمزی



چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی، ایڈیٹر۔ شہناز رمزی، جاسٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار

ایڈیٹر۔ اسٹنٹ۔ نصر خان، اسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد

سینئر ایڈیٹر۔ سید نبیل احمد، ڈیزائنر۔ یوسف رضوی، عکاسی۔ حارث عثمانی، احسن قریشی، ایڈورٹائزنگ مینجر۔ منور حسین بھٹی، munawar.h@masalatv.tv - فون: 03333222353

ڈسٹری بیوٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ہم نیٹ ورک لمیٹڈ۔ 10/11 حسن علی اسٹریٹ، بلقاعل آئی آئی چندر گروڈ کراچی۔ پاکستان 74000۔ یو۔ اے۔ این: 111-486-111 (کراچی) فیکس: 92-21-32628640

مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

MASALA 5 EDITORIAL

شادیوں میں کون کیا کھلاتا ہے

مختلف گھرانوں میں شادی کی تقریبات میں ہمیں ان کی اپنی ثقافت کے رنگ نمایاں نظر آتے ہیں شازیہ انوار

شادیوں کے تصور کے ساتھ ہی مختلف النوع کھانوں کا تصور بھی وابستہ ہے۔ اس وقت ملک بھر کے شہری علاقوں میں کم و بیش ایک ہی طرح کے کھانے پیش کئے جانے کی روایت نظر آرہی ہے جس میں بریانی، قورمے، تلی ہوئی مچھلی، مختلف طرح کی چائیز، ڈشز، پیٹھے، مشروبات، قلفی، طرح طرح کے رائے اور سلاؤ چائے اور کافی شامل ہیں، تاہم مختلف گھرانوں میں شادی کی تقریبات میں ہمیں ان کی اپنی ثقافت کے رنگ نمایاں نظر آتے ہیں۔

اردو بولنے والے گھرانوں میں عام طور سے بریانی، قورمہ، تلی ہوئی مچھلی، کھیر، ٹرائفل اور قلفی یا پھر چائیز کھانے پیش کئے جاتے ہیں۔

بہاریوں کی شادیوں کے کھانے خاصے چٹے ہوتے ہیں۔ ان کے ہاں کی شادی کی تقریب بہاری پسندے، چکن بہاری، بہاری گولا کباب، بہاری چکن بوٹی، بریانی، مال پورے، کڑھی بڑی (Karhi bari)، لٹی چھوکا (Litti chokha)، چنا گھوگنی (Chana ghugni) کھانے کی کھیر، کالا جامن اور بالوشاہی سے جی ہوتی ہے۔

حیدرآبادیوں سے تعلق رکھنے والے اپنی شادیوں میں آنے والوں کی تواضع تھی، بگھارے بیگن، ہریس، کچے گوشت کی بریانی، ڈبل کا میٹھا، خوبانی کا میٹھا، حیدرآبادی روٹ، ملیدہ، چکن 65، کڑھی پکوڑے، فروٹ چاٹ، وہی بڑے، مٹکا گوشت، مرچوں کا سالن، پنکھنی پلاؤ، مرغ مسلم، شکم پوری کباب، ریشمی کباب، بادامی گوشت، سوکھا گوشت، دال گوشت اور کھٹی مچھلی سے کرتے ہیں۔

سندھی گھرانوں میں معتقدہ شادیوں میں کیسر قلفی، ریڑی، گاجر کا حلوہ، آٹے کے لڈو، ناریل کی مٹھائی، دودھی کوٹھے، کاساں، مچھلی کا پلاؤ، سندھی پلاؤ، زردہ اور مکرے کا قورمہ، مہمانوں کو پیش کیا جاتا ہے۔

خیبر پختونخواہ کی شادیاں چیل کباب، چلی کباب، نمکین بٹکہ، سفید گوشت، کڑا ہی نمکین مندی، کڑا ہی گوشت، پیٹھے چاول، سوچی کا مکھدی حلوہ، دریش اور کٹاؤنے کی لذت کے ساتھ معتقد ہوتی ہیں۔

MASALA 16 SPECIAL ARTICLE



ایک بلوچی شادی کی تقریب میں 21 کھانے تک ہو سکتے ہیں۔ بلوچستان کی اہم تقریبات بشمول شادیوں میں بھی 'دم پخت' بلوچی روشن 'چاکلیٹ برنی' 'کاک روٹی' (Kaak roti) یا پتھر کی روٹی (آٹے کی اس روٹی کو پہلے سے گرم پتھروں پر پکایا جاتا ہے)، 'قلبی کباب' اور لندھی (Landhi) یعنی سوکھا ہوا گوشت 'خرود' (Khurood) وغیرہ ضرور پیش کئے جاتے ہیں۔

رنگ اور خوشبوؤں سے بھی پنجابیوں کی شادی بیاہ کی تقریبات چکن مکھنی، میٹھی لسی، سرسوں کا ساگ اور مکئی کی روٹی 'مالٹا شہنا' (maltashta) 'ہنیر پراٹھا' زردہ چھوٹے بھٹورے، تلی ہوئی مچھلی، مرغ چھوٹے 'کننا' پیسا، سویوں اور ہنر چائے سے مزین ہوتی ہیں۔

اگر کسی لکھنوی سے تعلق رکھنے والے گھرانے کی شادی میں شرکت کریں تو آپ کو 'دم پخت' گلاوٹ کے کباب، شیر مال، رو مالی روٹی، 'نرگسی کوٹھے'، پالک پنیر، کدو کا حلوہ اور رس ملائی ضرور پیش کئے جائیں گے۔

کشمیریوں کے اہم کھانے شب و یک، روغن جوش، تنجن، گشتابہ، مرج قورمہ، کشمیری چائے اور قہوہ ہیں جو شادی بیاہ کی تقریبات کا لازماً حصہ ہیں۔

بنگالیوں کی شادیوں میں مچھلی کا سالن، 'لڈوچی' بنگالی بریانی جو مکھ مسور کی دال سے بنائی جاتی ہے، مچھلی کے ٹکڑوں کو کیلے کے پتوں میں لپیٹ کر تیار کی جانے والی بیکینی، ماجر پٹوری (bhetki macher paturi)، 'ڈوئی بیٹکن'، 'فٹ کری'، لسی والی لوکی کا سالن (pointed gourd curry)، 'بنگالیوں کی شادیوں میں ان کی مشہور مٹھائیاں بھی ضرور پیش کی جاتی ہیں جن میں 'دھاکہ گلاب'، 'چمن'، 'چم اور بنگالی رس'، 'گلے'، 'چندر کھا'، 'پڑے'، 'سندیش'، 'لڈو'، 'کالا جامن' اور 'مٹھی لڈو' (mishti doi) یعنی میٹھی دہی شامل ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ بنگالیوں کی شادیوں میں مٹھائے والی چائے بھی پیش کی جاتی ہے۔ ■

مادیوہ / مہنری

اسی اور مہنری کی لاشوں کے درمیان ان کے گھر کی تصویر آگے
نہیں ملتی ہے۔ ان کی لاش کی تقریب کا نام مادیوہ ہے۔ ان کی تقریب سے
مادیوہ کہتے ہیں۔ ان کی لاش کی تقریب کے لئے ان کے گھر
پر ان کی لاش کے ساتھ مادیوہ لائی جاتی ہے۔ مہنری کی تقریب میں
مادیوہ کہتے ہیں۔ ان کی لاش کے ساتھ مادیوہ لائی جاتی ہے۔
مادیوہ کہتے ہیں۔ ان کی لاش کے ساتھ مادیوہ لائی جاتی ہے۔



Green Pea Hummus

Ingredients:

Green peas	1 cup
Green olives	1/2 cup
Pistachios	1 1/2 tsp
Garlic	1 tsp
Green chilli	1
Tahini paste	2 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Mustard paste	1 tbsp
Black pepper (crushed)	to taste
Salt	to taste
Olive oil	1/2 cup
Pita bread pieces, Green peas, Olives	for garnishing

Method:

- Blend all ingredients in a blender; pour into two cocktail glasses.
- Garnish with pita bread, peas and olives; serve.

مٹر کا حمص

اجزاء:

ایک پیالی	مٹر
1/2 پیالی	ہرے زیتون
1 1/2 چائے کے چمچے	لہسن
ایک چائے کا چمچ	ہری مرچ
ایک عدد	ٹائی پیسٹ
2 کھانے کے چمچے	لیموں کا رس
ایک کھانے کا چمچ	مسٹرڈ پیسٹ
ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
حسب ذائقہ	نمک
حسب ذائقہ	زیتون کا تیل
1/2 پیالی	پینا بریڈ کے ٹکڑے
پینا بریڈ کے ٹکڑے	مٹر اور زیتون سجانے کے لئے

ترکیب:

بلینڈر میں تمام اجزاء یکجان کر کے 2 گلاسوں میں نکال لیں۔ مزیدار حمص پینا بریڈ مٹر اور زیتون سے سجادیں۔



Fatoush

Ingredients:

Cucumbers (unpeeled)	2
Tomatoes (cubed)	2
Lettuce leaves (finely cut)	2 cups
Cheese (cubed)	1 cup
Parsley (chopped)	1 tbsp
Pita bread (roasted and cut into small pieces)	1
Tomato, spring onion	for garnishing

Dressing Ingredients:

Lemon juice	2 tbsp
Garlic paste	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Salt	1/2 tsp
Olive oil	1/4 cup

Method:

- Mix all dressing ingredients in a bowl.
- Mix all salad ingredients in a salad bowl; add dressing.
- Garnish with spring onion and tomato; serve.

فتوش

اجزاء:

کھیرے (چھلکوں سمیت)	2 عدد
ٹماٹر (چوکور کئے ہوئے)	2 عدد
سلاد پتے (باریک کئے ہوئے)	2 پیالی
پنیر (چوکور کٹا ہوا)	ایک پیالی
اجودہ (چوپ کیا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
پیٹا بریڈ (سینگی اور چھوٹی کٹی ہوئی)	ایک عدد
ٹماٹر ہری پیاز	سجانے کے لئے

ڈریسنگ کے اجزاء:

لیمون کارن	2 کھانے کے چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ
زیتون کا تیل	1/4 پیالی

ترکیب:

ایک پیالے میں ڈریسنگ کے اجزاء ملا لیں۔ سلاد کے پیالے میں تمام اجزاء ڈالیں اور ڈریسنگ ملا دیں۔ مزیدار فتوش ٹماٹر اور ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



Seekh Kebabs

Ingredients:

Beef mince (ground fine)	1 kg
Bread	3 slices
Raw papaya paste, Fresh cream	2 tbsp each
Chickpeas (roasted)	2 tbsp
Cumin seeds	1 tsp
Black cumin seeds	1 tsp
Green cardamoms	6
Peppercorns, Cloves	4 each
Poppy seeds	1 tbsp
Seekh kebab masala (packaged)	2 tbsp
Red chilli powder	1/2 tbsp
Egg	1
Green chillies (finely cut)	4
Salt	to taste
Oil	for frying

Method:

- Grind finely chickpeas, poppy seeds, both cumin seeds, cardamoms, peppercorns and cloves in a chopper.
- Grind mince and bread together.
- Add ground masala and all remaining ingredients; set aside for a little while.
- Rub oil on palm; take a little mince in it and shape into a long kebab; repeat process to make more kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs from all sides.
- Place kebabs in a wide-necked pot; keep on dum; remove; serve.

سیخ کباب

اجزاء:

ایک کھانے کا چمچ	خشخاش	ایک کلو	گائے کا قیمہ
2 کھانے کے چمچے	تیار سیخ کباب مصالحہ	3 سلائس	(مشین کا پسا ہوا)
1/2 کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	2 کھانے کے چمچے	ڈبل روٹی
ایک عدد	انڈا	2 کھانے کے چمچے	پسا ہوا کچا پیتا کریم
4 عدد	ہری مرچیں	2 کھانے کے چمچے	چنے (بھنے ہوئے)
حسب ذائقہ	(باریک کٹی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
تلنے کے لئے	نمک	ایک چائے کا چمچ	ثابت کالا زیرہ
	تیل	6 عدد	چھوٹی الائچیاں
		4 عدد	ثابت کالی مرچیں لوٹکیں

ترکیب:

چنے، خشخاش، کالا اور سفید زیرہ، الائچیاں، کالی مرچیں اور لوٹکیں ملا کر باریک پیس لیں۔ فیے میں ڈبل روٹی ملا کر پیسیں۔ اس میں پسا ہوا مصالحہ اور باقی تمام اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ پھیلی کو چکنا کریں، اس میں تھوڑا سا قیمہ رکھ کر لمبوتر کباب بنالیں، اس عمل کو دہراتے ہوئے سارے کباب تیار کر لیں۔ فرامنگ پلن کو چکنا کریں اور کبابوں کو چاروں اطراف سے قل لیں۔ ایک پھیلی ہوئی دستکی میں کبابوں کو رکھیں اور انہیں دم پر رکھ دیں۔



پاکستانی کھانوں کی دنیا
پاکستانی کھانوں کی دنیا
پاکستانی کھانوں کی دنیا

Chicken Kachoriyan

Dough Ingredients:

Refined flour	2 cups
Salt	1/2 tsp
Clarified butter	1/4 cup

Filling Ingredients:

Chicken mince (boiled)	1 cup
Cumin seeds	1 tsp
Asafoetida powder	1/4 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Hot spices powder	1 tsp
Gram flour	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 tbsp + for frying

Method:

- Knead dough ingredients with cold water.
- Make 24 balls from dough; set aside.
- Heat oil in a pot; fry asafoetida and cumin.
- Add mince; fry for 5 minutes; add red chillies, hot spices, gram flour and salt; fry thoroughly.
- Flatten balls with fingers; place little mince in each and form into balls again.
- Roll out; heat oil in a wok; fry kachoriyan golden; remove.

مرغی کی کچوریاں

آٹے کے اجزاء:

2 پیالی	میدہ
1/2 چائے کا چمچ	نمک
1/4 پیالی	سجھی
بھرنے کے اجزاء:	
مرغی کا قیمہ (اُبلایا ہوا)	ایک پیالی
ثابت سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ

پسی ہوئی پیٹنگ	1/4 چائے کا چمچ
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
بیس	2 کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	ایک کھانے کا چمچ +
	تلنے کے لئے

ترکیب:

تمام آٹے کے اجزاء ملا کر ٹھنڈے پانی سے گوندھ لیں۔ اس آٹے کے 24 پیڑے بنا کر رکھ لیں۔ دہی میں تیل گرم کر کے زیرہ اور پیٹنگ بھونیں۔ اس میں قیمہ ڈال کر 5 منٹ تک بھونیں پھر لال مرچ، گرم مصالحہ، بیس اور نمک ڈال کر اچھی طرح سے بھون لیں۔ پیڑوں کو ہاتھ سے پھیلا کر درمیان میں مرغی کا تھوڑا تھوڑا آمیزہ بھریں اور دوبارہ پیڑے بنا کر تیل لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور کچوریاں سنہری تل کر نکال لیں۔



Mutton Tikka Masala

Ingredients:

Mutton pieces	1/2 kg
Lemon	3
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Raw papaya paste	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Tikka masala (packaged)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	as required
Fresh coriander	for sprinkling
Tomato, onion	for decoration

Method:

- Marinate mutton with all ingredients; set aside for 1 hour.
- Pierce mutton pieces onto skewers; grill, fry in a frying pan, or barbecue over hot coals, while brushing oil on them.
- Dish out, sprinkle coriander on top; decorate dish with tomato and onion; serve.

مٹن تیکہ مصالحہ

اجزاء:

تیار تیکہ مصالحہ	بکرے کی بوٹیاں	1/2 کلو
2 کھانے کے پیچھے	لیموں	3 عدد
نمک	بھنا اور پسوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	نکئی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
تیل	پسوا ہوا کچا پیٹا	ایک کھانے کا چمچ
حسب ضرورت	پسوا ہوا ہسن اور رک	ایک کھانے کا چمچ
ہر ادھنیا		
چھڑکنے کے لئے		
پیاز، ٹماٹر (قتلے)		
سجانے کے لئے		

ترکیب:

گوشت میں تمام اجزاء ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ بوٹیوں کو پیٹھوں پر لگا کر فرائننگ پین، گرلر یا کونلوں پر تیل لگاتے ہوئے سیکیں۔ مزیدار تکے پلیٹ میں نکال کر ہر ادھنیا چھڑک دیں۔ اسے پیاز اور ٹماٹر سے سجا کر پیش کریں۔



Chana Chaat

Ingredients:

Chickpeas (soaked)	250 grams
Baking soda	1 tsp
Onion (chopped)	1
Ginger/garlic paste	1 tsp
Turmeric powder	¼ tsp
Coriander seeds (crushed)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Tomatoes (chopped)	2
Green chillies (finely cut)	4
Fresh coriander (finely cut)	½ bunch
Tamarind pulp	½ cup
Chaat masala	1 tsp
Salt	to taste
Papri, chopped fresh coriander, green chillies, tomato and onion	for garnishing

Method:

- Cook chickpeas with soda, onion, ginger/garlic, turmeric, coriander, red chillies and salt in a pot till tender.
- Blend tomato, green chillies and fresh coriander in a blender; add to pot.
- Add tamarind and chaat masala; dish out.
- Garnish with fresh coriander, green chillies, tomato, onion and papri; serve.

چنا چاٹ

اجزاء:

کالی چنے (بھیکے ہوئے)	250 گرام	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد
کھانے کا سوڈا	ایک چائے کا چمچ	ہر ادھنیا (باریک کٹا ہوا)	½ گڈی
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد	اٹلی کا گودا	½ پیالی
پسا ہوا لہسن اور رک	ایک چائے کا چمچ	چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی ہلدی	¼ چائے کا چمچ	نمک	ایک چائے کا چمچ
کٹا ہوا ادھنیا	ایک چائے کا چمچ	پاپری، ہر ادھنیا، ہری مرچیں	
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے) پیاز	سجانے کے لئے
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	2 عدد		

ترکیب:

دیکھی میں چنے سوڈا، پیاز، لہسن اور رک، ہلدی، ادھنیا، لال مرچ اور نمک ڈال کر چنے نرم ہونے تک پکائیں۔ بلینڈر میں ٹماٹر، ہری مرچیں اور ہر ادھنیا یکجان کر کے دیکھی میں ڈالیں۔ اس میں اٹلی اور چاٹ مصالحہ ملا کر پیالے میں نکال لیں۔ مزیدار چنے ہر ادھنیا، ہری مرچیں، ٹماٹر، پیاز اور پاپری سے سجا کر پیش کریں۔



Mini Fish Burgers

Ingredients:

Fish (minced)	400 grams
Round buns	4
Potatoes (boiled and mashed)	2
Mixed herbs	4 tbsp
Gherkins (chopped)	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cream cheese	1/2 cup
Lettuce leaves	4
Salt	to taste
Oil	for frying
Gherkins (sliced)	for decoration

Method:

- Mix potatoes, mixed herbs, gherkins, pepper and salt with mince; shape into 4 kebabs.
- Heat oil in a frying pan; fry kebabs golden; remove.
- Cut buns into halves horizontally; roast them on an iron griddle.
- Layer both halves of buns with cheese.
- Place a lettuce leaf and kebab on the lower half of each bun; cover with top halves.
- Place burgers on a dish; decorate dish with gherkins.

مچھلی کے چھوٹے برگر

اجزاء:

400 گرام	مچھلی کا قیمہ
4 عدد	گول بن
2 عدد	آلو (آبلے اور بھرتہ کئے ہوئے)
4 کھانے کے چمچے	ملی جلی جڑی بوٹیاں
2 کھانے کے چمچے	اچار دی کھیرے (چوپ کئے ہوئے)
ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
1/2 پیالی	کریم پنیر
4 عدد	سلاڈپے
مسب ذائقہ	نمک
تلنے کے لئے	تیل
سجانے کے لئے	اچار دی کھیرے (قتلے)

ترکیب:

قیے میں آلو ملی جلی جڑی بوٹیاں کھیرے کالی مرچ اور نمک ملا کر 4 کباب بنالیں۔ فرائننگ پین میں تیل گرم کریں اور کباب سبھری تل کر نکال لیں۔ بن گولائی میں درمیان سے کاٹ لیں، انہیں آگ سے پرسینک لیں۔ بن کے نچلے اور اوپری حصوں پر پنیر کی تہ لگائیں۔ نچلے حصوں پر ایک ایک سلاڈپہ اور کباب رکھ کر اوپری حصے رکھیں اور انہیں ڈش میں رکھ کر ڈش کو اچار دی کھیرے سے سجادیں۔

coroli[®]
The Original Cooking Oil



The taste of a great meal comes from great ingredients. Coroli Corn Oil is the perfect way to start a great meal.

Contains Zero Cholestrol. Only Vitamin A & D are added.



Mini Shawarmas

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	300 grams
Pita bread	4
Garlic (chopped)	4 cloves
Yogurt	5 tbsp
White vinegar	2 tbsp
Barbecue masala, Lemon juice	1 tbsp each
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	1/2 cup
Tomato ketchup	for decoration

Filling Ingredients:

Gherkins, Pickled chillies	1/2 cup each
Cucumber, Onion, Tomato	1 each
Lettuce leaves	4
Mustard paste	1/2 cup
Olives (finely cut)	1/2 cup
Olive oil	3 tbsp

Method:

- Heat oil in a pot; fry chicken and garlic.
- Add yogurt, lemon juice, barbecue masala, pepper, vinegar and salt; cook till dry.
- Finely cut tomato, cucumber and lettuce; set aside in a bowl; add olive oil, gherkins, pickled chillies and onion.
- Cut sides of pita breads to make squares; place little chicken in the centre of each; add vegetables, olives and mustard paste; fold pita breads as shown in the picture.
- Decorate a dish with tomato ketchup; place shawarmas on the dish; serve.

چھوٹے شوارما

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	300 گرام
پٹا بریڈ	4 عدد
لہسن (چوپ کئے ہوئے)	4 جوے
دہی	5 کھانے کے چمچے
سفید سرکہ	2 کھانے کے چمچے
باربی کیو مصالحہ لیموں کا رس	ایک ایک کھانے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	1/2 پیالی
ٹماٹو کچپ	سجانے کے لئے

بھرنے کے اجزاء:

اچاری کھیرے اچاری مرچیں	1/2 پیالی
کھیرا پیاز ٹماٹر	ایک ایک عدد
سلاد پتے	4 عدد
مسٹرڈ پیسٹ	1/2 پیالی
زیتون (باریک کٹے ہوئے)	1/2 پیالی
زیتون کا تیل	3 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے مرغی اور لہسن بھونیں۔ اس میں دہی، لیموں کا رس، باربی کیو مصالحہ، سرکہ، کالی مرچ، اور نمک ملا کر پانی خشک ہونے تک پکالیں۔ ٹماٹر، کھیرے اور سلاد پتے باریک کاٹ کر ایک پیالے میں ڈالیں۔ اس میں زیتون کا تیل، اچاری کھیرے، پیاز اور اچاری مرچیں ملا دیں۔ پیٹا بریڈ کو کناروں سے کاٹ کر چوکور کر لیں۔ ان کے درمیان میں تھوڑا تھوڑا مرغی کا آمیزہ، سبزیاں، زیتون اور مسٹرڈ پیسٹ بھر کر تصویر کے مطابق لپیٹ دیں۔ مزیدار شوارما ڈش میں رکھیں اور ڈش کو ٹماٹو کچپ سے سجادیں۔



Chappli Kebabs

Ingredients:

Beef mince	1 kg
Tomatoes (sliced)	2
Eggs	4
Green chillies (finely cut)	4
Mint (finely cut)	½ bunch
Black pepper (crushed)	1 tsp
Coriander seeds, Cumin seeds	1 tbsp each
Pomegranate seeds	2 tbsp
Red chilli powder	½ tbsp
Maize flour	2 tbsp
Red chillies (crushed)	½ tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Mint, onion, tomato (sliced)	for garnishing

Method:

- Roast coriander and cumin seeds; crush coarsely.
- Soak pomegranate seeds in hot water; remove and grind coarsely.
- Mix 2 eggs, pomegranate, cumin and coriander, and all remaining ingredients except tomato in mince; set aside for 1 hour.
- Beat remaining eggs; fry while stirring continuously; add to mince.
- Shape mince into large patties; place one tomato slice in the centre of each.
- Heat little oil in a frying pan; fry chappli kebabs golden; remove in a dish.
- Garnish with mint, onion and tomato; serve.

چپلی کباب

اجزاء:

2 کھانے کے تچے	انار دانے	ایک کلو	گائے کا قیر
½ کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	2 عدد	ٹماٹر (قتلے)
2 کھانے کے تچے	مکئی کا آٹا	4 عدد	انڈے
½ کھانے کا چمچ	ٹٹی ہوئی لال مرچ	4 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
حسب ذائقہ	نمک	½ گڈی	پودینہ (باریک کٹا ہوا)
تلنے کے لئے	تیل	ایک چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
سجانے کے لئے	پودینہ، پیاز، ٹماٹر (قتلے)	ایک ایک کھانے کا چمچ	ثابت دھنیا، سفید زیرہ

ترکیب:

دھنیا اور زیرے کو بھون کر موٹا ٹوٹ لیں۔ انار دانے کو گرم پانی میں بھگوئیں اور پانی سے نکال کر موٹا موٹا پیس لیں۔ قیے میں 2 انڈے، انار دانے، دھنیا اور زیرہ سمیت تمام اجزاء علاوہ ٹماٹر ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ باقی انڈوں کو پھیٹ کر چمچ چلاتے ہوئے تلیں اور قیے میں شامل کریں۔ اس آمیزے کی بڑی ٹکیاں بنائیں اور درمیان میں ایک ایک ٹماٹر کا قتلہ لگا دیں۔ فرائننگ پین میں تھوڑا سا تیل گرم کریں اور چپلی کباب سنہری تل کر ڈش میں نکال لیں۔ مزیدار کباب پیاز، ٹماٹر اور پودینے سے سجاکر پیش کریں۔

Handi

Rabri Kheer

Ingredients:

Milk	1 kg
Sugar	1 cup
Rice (ground)	1 cup
Green cardamom (powdered)	1/2 tsp
Screwpine	3 drops
Rabri	250 grams
Dry fruits	as desired
Compote, almonds, and pistachios, (finely cut)	1/2 cup

Method:

- Bring milk to boil; add sugar.
- Add rice; cook on low flame till rice is tender.
- Add cardamoms and dry fruits; cook for 10 minutes; dish out.
- Add rabri and screwpine.
- Garnish with compote, almonds, pistachios; serve.

ربڑی کھیر

اجزاء:

ایک کلو	دودھ
ایک پیالی	چینی
ایک پیالی	چاول (پسے ہوئے)
1/2 چائے کا چمچ	پسینے ہوئی الائچی
3 قطرے	کیوڑھ
250 گرام	ربڑی
حسب پسند	خشک میوے
1/2 پیالی	مرے بے بادام اور پستے (باریک کٹے ہوئے)

ترکیب:

دودھ ابال کر اس میں چینی ملا لیں۔ اس میں چاول ڈال کر ہلکی آنچ پر چاول گلنے تک پکائیں۔ اس میں الائچی اور میوے ڈال کر مزید 10 منٹ تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔ اس میں ربڑی اور کیوڑھ ملائیں۔ مزید ارکھیر مرے بے بادام اور پستے سے سجادیں۔



Malpuray

Ingredients:

Refined flour	2 cups
Semolina	1/2 cup
Sugar	1/2 cup
Eggs	4
Yellow food colour	1/2 tsp
Green cardamom powder	1 tsp
Baking soda	1/2 tsp
Clarified butter	for frying

Method:

- Mix all ingredients in flour except soda.
- Add water and make batter of medium consistency; set aside for at least 6 hours.
- Add soda to batter just before frying malpuray.
- Heat clarified butter in a frying pan; line pan with cooking spoonfuls of batter; fry malpuray golden; remove.

★ Note: The batter should not be too thick as that will result

مال پورے

اجزاء:

2 پیالی	میدہ (چھنا ہوا)
1/2 پیالی	سوجی
1/2 پیالی	چینی
4 عدد	انڈے
1/2 چائے کا چمچ	کھانے کا پیلارنگ
ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی چھوٹی الائچی
1/2 چائے کا چمچ	کھانے کا سوڈا
تلنے کے لئے	تھی

ترکیب:

میدے میں علاوہ سوڈا باقی تمام اجزاء ملائیں۔ اس میں پانی ڈال کر درمیانہ گاڑھا آمیزہ تیار کریں اور کم از کم 6 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ مال پورے تلنے سے قبل اس میں سوڈا ملائیں۔ فرائننگ پین میں تھی گرم کریں، گہرے تیل میں آمیزہ بھر کر فرائننگ پین میں شامل کریں اور سنہری تل کر نکال لیں۔

★ نوٹ: آمیزہ زیادہ گاڑھا نہیں ہونا چاہئے ورنہ مال پورے موٹے بنیں گے۔

شادی

ہر لڑکا اور لڑکی ساری عمر جس ایک دن کو زندگی کا حسین ترین دن منانے کا خواب دیکھتے ہیں وہ شادی کا دن کہلاتا ہے۔ اس دن کے لئے دولہا اور دلہن کے ساتھ اسکے عزیز واقارب کی تیاریاں بھی قابل دید ہوتی ہیں۔ اس تقریب کا اہتمام لڑکی والوں کی جانب سے کیا جاتا ہے جن کی کوشش ہوتی ہے کہ مہمانوں کی خاطر تواضع میں کوئی کمی نہ رہ جائے۔ فی زمانہ شادی کی تقریبات میں مختلف النوع سلاوا اور چٹنیاں، فورمڈ پرائی، مچھلی اور مختلف طرح کے ٹٹھے پیش کئے جا رہے ہیں۔



آلو بخارے کی چٹنی

424

آلو بخارا کے	2 پیالی
دلی کا گورو	آب پیالی
بادام (دبے ہوئے)	10 عدد
کدوئی	آب پیالی
سنگی گول (اول مرچیں)	10 عدد
اورک (ہار یک آبی ہوئی)	2 کھانے کے قہجے
گڑ	آب پیالی
سفید سرکہ	2 پیالی
چھ	حب و انیسون

5

- کچھ میں ملانے تک اپنی تمام چیزوں کا انکار کر دیتے تھیں۔ چاہے ایک کدو یا
 سا خضریٰ ہو جائے۔ انہیں میں تک ملائیں۔ پتی انہی طرح سے خضریٰ ہو جائے تو کدو کی بات
 نہ رہتی تھی۔



- Blend all ingredients except macaroni and walnuts in a blender.
- Remove in a bowl, add macaroni and walnuts.

Macaroni (boiled) 2 cups
Fresh coriander 1 cup
Fresh mint 1/2 cup
Garlic 1 clove
Lemon juice 1 tbsp
Green chilies 6
Walnuts (chopped) 1/2 cup
Sugar 1 tsp
Salt 1/2 tsp

Chili Pesto Salad





Fried Wontons

Ingredients:

Chicken mince	1/2 kg
Samosa sheets	12
Egg white	1
Soya sauce	1 tbsp
White pepper powder	1 tsp
Ginger (finely cut)	1 tsp
Spring onions (green part, finely cut)	2
Cornflour	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	for frying
Spring onions (finely cut)	for sprinkling
Tomato ketchup	as accompaniment

Method:

- Marinate mince with egg white, soya sauce, pepper, ginger, spring onion and salt; set aside for 2 hours.
- Mix little water in cornflour to make paste.
- Cut pastry sheets into squares; place little chicken in the centre; fold like wontons and seal sides with cornflour paste.
- Heat oil in a wok; fry wontons golden. Remove.
- Sprinkle spring onion on top; serve with tomato ketchup.

تلی ہوئے وان ٹونز

پروٹین	اجزاء
مرقی کا پر	
سوسے کی پٹیاں	12 عدد
انڈے کی سفیدی	1 ایک عدد
سویا ساس	ایک کھانے کا چم
بہنی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چم
اڈک (ہارکس کی ہولی)	ایک چائے کا چم
ہری پیاز کا ہرا حصہ (ہارکس کا ہوا)	2 عدد
کارن فلور	2 کھانے کے چم
نمک	حسب ذائقہ
تیل	تعمیم کے لئے
ہری پیاز (ہارکس کی ہولی)	چھڑکے گئے لئے
ٹماٹر کیچپ	سرورائش کرنے کے لئے

ترکیب

تیل میں سفیدی، سویا ساس، سفید مرچ، اڈک، ہری پیاز اور نمک ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ کارن فلور میں تھوڑا سا پانی ملا کر کھول لیں۔ سوسے کی پٹیاں چھوڑ کاٹیں اور تھوڑا تھوڑا مرقی کاٹ پیڑھاں میں ڈالیں اور تصویر کے مطابق کھولیں۔ اسے کارن فلور کی مدد سے بند کر لیں۔ کڑائی میں تیل گرم کریں اور وان ٹون ٹھہری تیل کھولیں۔ سرورائش وان ٹون ہری پیاز کیچپ کے ساتھ کریں۔

MASALA 39 KITCHEN



MILANO



Fresh Real Spanish Olives

100% Natural and Delicious Choice Quality Table Olives



**ITS THE ONLY
OIL YOU
NEED IN
YOUR
KITCHEN**



**ZERO
CHOLESTEROL**


MILANO
A MASTERPIECE IN OLIVE OIL
PRODUCED AND PACKED IN ITALY

MILANO IS THE PERFECT CHOICE FOR ALL YOUR CULINARY NEEDS - THIS "ALL-PURPOSE" OLIVE OIL CAN BE USED IN COOKING, FRYING, BAKING AND SALAD DRESSING TO ENHANCE THE TRUE FLAVOR OF ANY DISH.

BEYOND THE FLAVORFUL TASTE, THERE ARE MANY HEALTH BENEFITS OF MILANO OLIVE OIL. IT HELPS PROTECT AGAINST HEART DISEASE, LOWERS BAD CHOLESTEROL LEVELS, CONTROLS BLOOD PRESSURE, PROTECTS AGAINST DIABETES, AIDS IN DIGESTION AND CONTROLS BODY WEIGHT.

A DELICIOUS, NUTRITIOUS ADDITION TO YOUR DIET.

FOR TRADE/INQUIRIES: INFO@MILANO.COM.PK

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



Fish Tempura

Ingredients:

Rahu fish fillet (cut lengthwise)	1/2 kg
White pepper powder	1/2 tsp
Salt	1/2 tsp
Oil	for frying
Cucumber, Spring onion, Green chilli	for decoration

Batter Ingredients:

Egg	1
Baking powder	1/2 tsp
Cornflour	2 tbsp
Refined flour	3 tbsp
Cold water	as required
Oil	1/4 cup

Method:

- Apply pepper and salt on fish; set aside for 1/2 hour.
- Mix batter ingredients in a bowl; coat fish with batter.
- Heat oil in a wok; fry fish golden; remove on absorbent paper.
- Decorate a serving dish with cucumber, spring onion and green chilli, place fish on top; serve.

مچھلی کا ٹیمپورہ

اجزاء:

1/2 کلو	برونچلی کے لیے گوشت (فائل)
1/2 چائے کا چمچ	نہیں ہوئی سفید مرچ
1/2 چائے کا چمچ	نمک
1/2 چائے کا چمچ	تیل
1/2 چائے کا چمچ	کھدرا ہری پیاز ہری مرچ

آمیڑے کے اجزاء:

1 ایکسٹنڈر	انڈہ
1/2 چائے کا چمچ	بیکنگ پاؤڈر
2 کھانے کے چمچ	کارن فلوئر
3 کھانے کے چمچ	امیدہ
حسب ضرورت	سٹنا پانی
1/4 کپ	تیل

ترکیب:

مچھلی پر سفید مرچ اور نمک کا مرکب لگنے کے لئے رکھ دیں۔ ایک چائے میں آمیزے کے اجزاء بکھان کر لیں۔ مچھلی کے ٹکڑوں کو آمیزے میں ڈالیں۔ کراچی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے سہری تیل کر جادوب کا اند پر نکال لیں۔ ہر ونگ ڈالیں اور پھر ہری پیاز اور ہری مرچ سے سجائیں اور مچھلی کا ٹیمپورہ دس پر رکھ کر پیش کریں۔



Yogurt Degi Qorma

Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Onion (fried)	1/2 cup
Yogurt (whipped)	1 1/2 cups
Red chilli powder	2 1/4 tsp
Coriander powder	2 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Screwpine	1 tsp
Green cardamoms	8
Cloves	8
Cinnamon	1 inch piece
Nutmeg	1/4 piece
Mace	2 pieces
Salt	1 1/2 tsp
Oil	1/2 cup

Method:

- Blend onion, cloves, cinnamon, cardamoms, nutmeg and mace in a blender.
- Heat oil in a pot; add chicken, ginger/garlic and salt; fry for 5 minutes.
- Add red chillies, coriander, yogurt, and onion mix; cook on medium flame till tender; keep on dum.
- Add screwpine when oil separates; serve hot.

دہی والا دیگی قورمہ

اجزاء:

مرغی کے ٹکڑے	ایک کلو
پیاز (تلی ہوئی)	1/2 کپ
دہی (گھنٹی ہوئی)	1 1/2 کپ
پس ہوئی لال مرچ	2 1/4 چائے کے چم
پس ہوا دھنیا	2 چائے کے چم
پس ہوا لہسن اور مک	ایک گھنٹے کا چم
کیوڑا	ایک چائے کا چم
ہوئی الائچیاں	8 ٹکڑے
لہسن	8 ٹکڑے
دارچین	ایک انچ کا ٹکڑا
چائے کا گلاب	1 ٹیبل سپون
چاؤتری	2 ٹکڑے
نمک	1 1/2 چائے کے چم
تیل	1/2 کپ

ترکیب:

بلنڈر میں پیاز، لہسن اور دھنیا 1/2 کپ پیاز، 1 ٹیبل سپون چائے کا گلاب اور چاؤتری بھجوان کر لیں۔ دہی میں نمک اور تیل گرم کر کے مرغی لہسن اور مک اور نمک ملا کر 5 منٹ تک بھجھیں۔ اس میں لال مرچ، دھنیا، دہی اور پیاز والا آمیزہ ڈال کر دہر مانی آگ پر گوشت گھنٹے تک پکا کر دھم پر رکھ دیں۔ تیل اوپر آ جائے تو کیوڑا شامل کر کے گرام میں پیش کریں۔



ہمیں حاصل ہے شوا بے کا تحفظ سمجھداری سے، قدرتی راہ اپنائیں

تقریباً 150 سال سے شوا بے کی ہومیو پیتھک اور بائیو کیمک دواؤں پر بھروسہ کیا جاتا ہے۔ قدرتی ہونے کی وجہ سے شوا بے آپ کا بہترین انتخاب ہے۔
جدید تحقیق اور ٹیکنالوجی پر مشتمل شوا بے کی دوا سازی گڈ مینوفیکچرنگ پریکٹس کے عالمی معیار اور جرمن فارما کوپیا کے عین مطابق ہے۔

- ہومیو پیتھک سنگل ریمیڈیز
- بائیو کیمک و بائیو پلاسجن رینج
- اسپیشلٹیز رینج
- چلڈرن لائن
- جرمن پریزنٹیشن
- پینٹارکن رینج

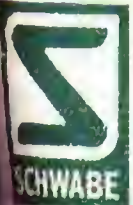
شوا بے جرمنی کی ادویات - صحت مند زندگی کے لیے دنیا کا اعتماد

www.schwabepakistan.com

شوا بے سنگل ریمیڈیز
بہترین صحت کے لیے
کلاسیکل ہومیو پیتھی



شوا بے
گھر بھر کی صحت کے لیے
12 نمکیات کی شفا بخش طاقت



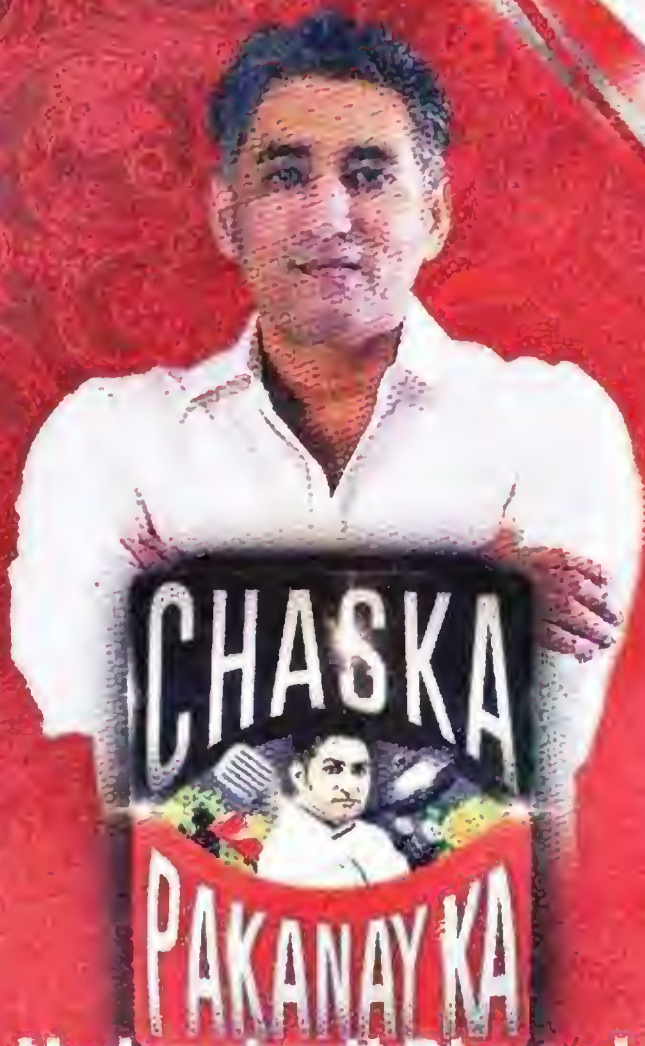
Dr. Willmar Schwabe
Germany

From Nature. For Health.

facebook.com/schwabepk

REPCOM





Hyderabadi Biryani

Ingredients:

Chicken pieces	900 grams
Rice (soaked)	400 grams
Hot spices (powder)	2 tsp
Dried, red round chillies	6
Green chillies	6
Cashew nuts	80 grams
Poppy seeds	40 grams
Onions (finely cut)	3
Cloves, Green cardamoms	3 each
Cinnamon	2 sticks
Mint (finely cut)	1 bunch
Onion (fried), Milk	1/4 cup each
Ginger/garlic paste	3 tsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Lemon juice	2 tbsp
Saffron (soaked)	2 pinches
Salt	to taste
Clarified butter	2 tbsp
Oil	1 cup+ for brushing
Eggs (boiled and cut)	for garnishing

Method:

- Blend red chillies, cashew nuts, poppy seeds and ginger/garlic in a blender; heat 1/2 oil in a pot; fry blended masala.
- Add chicken, yogurt, onion, 1/2 hot spices and salt; fry till oil separate.
- Add 1 cup water; cook till chicken is tender.
- Heat remaining oil in a separate pot; add cloves, cardamoms and cinnamon; fry; add rice, green chillies, 3 cups water and salt; cook till water dries; spread rice on a dish.
- Mix mint, remaining hot spices and fried onion; set aside.
- Brush oil on the base of a wide-necked pot; layer with 1/2 rice, chicken, 1/2 mint mix and lemon juice; layer with remaining rice on top.
- Sprinkle saffron, milk and clarified butter on rice; keep on dum.
- Garnish with remaining mint mix and eggs; serve.

حیدرآبادی بریانی

اجزاء:

مرچی کا گوشت	900 گرام
چاول (پیکے ہوئے)	400 گرام
پسایا گرم مصالحہ	2 چائے کے چمچے
توہکی گولی لال مرچیں	6
ہری مرچیں	6
کاجو	80 گرام
خشک میوے	40 گرام
پیاز (باریک کی ہوئی)	3 عدد
لٹکیں چھوٹی لٹکیاں	3 عدد
دارچینی	2 ٹکڑے
پار (باریک کی ہوئی)	ایک گڈی
پیاز (کی ہوئی)	900 گرام
پسایا گرم مصالحہ	400 گرام
دہی (گھنٹنی ہوئی)	2 چائے کے چمچے
لیموں کا رس	6 عدد
راہفران (ہیچا ہوا)	2 ٹکڑے
سبزی	80 گرام
کھجور	40 گرام
تیل	ایک پیالی + پھنکا کر کے
نمک	تکے کے
اکھڑے (ٹکڑے)	3 عدد
اور کٹے ہوئے	2 ٹکڑے

ترکیب:

لال مرچوں کا بڑا خشک اور آہستہ اورک کو لیٹدر میں بچان کر لیں۔ دہی میں دھوا تیل گرم کر کے پسایا مصالحہ ملا دیں اس میں مرغی اور پیاز بڑا گرم مصالحہ اور نمک ملا کر تیل علیحدہ ہونے تک بھجھیں۔ پھر ایک پیالی پانی شامل کر کے گوشت بھجھ تک پکا لیں۔ علیحدہ دہی میں باقی تیل گرم کر کے لٹکیں اور دارچینی بھجھیں پھر چاول ہری مرچیں 3 پیالی پانی اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکا لیں۔ چاولوں کو دھوئیں میں پیلا دیں۔ پودینہ باقی گرم مصالحہ اور تیل ہونی پیاز ملا کر رکھ دیں۔ ایک کھلمے کی دہی کو پھنکا کریں۔ اس میں پہلے چاولوں کے گرمی کے گوشت اور پودینے کا آمیزہ اور لیموں کا رس ملا کر باقی چاولوں کی تہ لگا دیں۔ چاولوں پر دارچینی وودھ اور گی چھڑک کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار چوری پانی باقی پودینے کے آمیزہ اور اندروں سے سجا کر چھڑک کریں۔

MASALA 45 KITCHEN

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

زندگی کو دیں زیتون کی طاقت

صرف CANOLIVE دیتا ہے

کنولا اور سن فلاور کے ساتھ

زیتون کے فوائد۔

ہمیں سے ایپورٹ کئے گئے زیتون کے

صحت بخش اینٹی آکسائیڈینٹ کے ساتھ

CANOLIVE دیتا ہے صحت اور بچت،

بغیر ذائقے پر سمجھوتہ کئے۔

تو اب اپنا بے شمارٹ چوائس اور

اپنی زندگی کو دیجئے زیتون کی طاقت۔



PANAH

Recommended by
Pakistan National Heart Association

"CanOlive significantly reduces the
risk of cardio-vascular diseases."



CANOLIVE®

Premium Cooking Oil

Be Smart!



5 Litre

~~Rs. 1147~~

Rs. 1112

www.canolive.com.pk / Join us on  facebook.com/OliveYourLife



GENOSA ID, S.A.
Parque tecnologías de Andalucía
29590 Campenillas, Mataga, SPAIN



Punjab Oil Mills Limited
An ISO 9001 & F55C 22000 CERTIFIED COMPANY



PS: 2858 - 2012 (R)
CMPR - 2310 / 2009 (R)



WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



The Home of Great Seasonings



Email: rossmoor@cyber.net.pk

REPCOM





Food Diaries



Chicken Wraps

Ingredients:

Chicken pieces (boiled and cubed)	1 cup
Tortillas	5
Mayonnaise	1/2 cup
Parmesan cheese (grated)	1/4 cup
Lemon juice	2 tbsp
Worcestershire sauce	1 tbsp
Mustard paste	1 tbsp
Garlic (crushed)	2 cloves
Iceberg lettuce (finely cut)	1 cup
Olive oil	1/4 cup
Lettuce leaves, cabbage, tomato (finely cut)	for decoration
Tahini sauce	as accompaniment

Method:

- Mix mayonnaise, cheese, lemon juice, worcestershire sauce, mustard, oil and garlic in a bowl.
- Mix half batter in chicken and half in iceberg lettuce.
- Place a little chicken on one side of a tortilla and add little iceberg lettuce on it; roll and cut from centre.
- Repeat process to make more wraps.
- Place wraps in a serving dish decorated with lettuce, cabbage and tomato; serve with tahini sauce.

مرچی کے رپیں

اجزاء:

مرچی کی ٹولیاں (اٹلی اور چوکری ہوئی)	ایک پیالی
ٹورٹیلز	5 عدد
مائیونیز	1/2 پیالی
پارمیزان چیز (گرنڈ)	1/4 پیالی
لیمون کا رس	2 کھانے کے چمچے
دوسٹر شائر سس	ایک کھانے کا چمچ
مسٹرڈ پیسٹ	ایک کھانے کا چمچ
لہسن (تھپکے ہوئے)	2 جوسے
آئس برگ لٹس (باریک کٹے ہوئے)	ایک پیالی
ریٹون کا تیل	1/4 پیالی
سادہ پے بند کو بھی ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے) سجاوے کے لئے	
ہلکی ساں	میراہ پیش کرتے کے لئے

ترکیب:

ایک پیالے میں مائیونیز، لیٹس، کارن، دوسٹر شائر سس، مسٹرڈ پیسٹ، تیل اور لہسن ملائیں۔ اس میں سے 1/2 آمیزہ مرچی میں ملائیں باقی آئس برگ میں ملائیں۔ ٹورٹیلز میں ایک جانب تھوڑا سا مرچی کا آمیزہ رکھیں اس کے اوپر تھوڑا سا آئس برگ لٹس رکھ کر اسے رول کی طرح لپیٹیں اور وہ میدان سے کاٹ لیں۔ اس عمل کو دہرائتے ہوئے باقی ٹورٹیلز کے بھی رپیں تیار کر لیں۔ سرورنگ ڈش کو سلاہ پٹون بند کو بھی اور ٹماٹر سے سجا کر دیکھیں رکھیں اور انہیں ہلکی ساں کے میراہ پیش کریں۔

MASALA 49 KITCHEN



Fried Masala Fish

Ingredients:

Fish fillet	1/2 kg
Lemon juice	1 tbsp
Gram flour	1 cup
Semolina	1 tbsp
Turmeric powder	1/2 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Cumin powder	1 tsp
Ginger/garlic (paste)	1 tsp
Hot spices (powder)	1/2 tsp
Green chillies (finely cut)	4
Fresh coriander (finely cut)	2 tbsp + for garnishing
Egg	1
Water	1/4 cup
Salt	1 tsp
Oil	for frying
Tomato ketchup, Lemon	as accompaniment

Method:

- Marinate fish fillet with lemon juice and salt.
- Mix gram flour, semolina, red chillies, turmeric, cumin, ginger/garlic, hot spices, green chillies, egg, coriander and salt in a bowl; add water to make a thick batter.
- Heat oil in a wok; coat fish one at a time with batter; fry golden; remove in a serving dish.
- Sprinkle coriander on top; serve with tomato ketchup and lemon.

تلی ہوئی مصالحہ دار مچھلی

اجزاء:		
مچھلی کے ٹکے	1/2 کلو	ہری مرچیں (بہت کم کی ہوئی) 4 عدد
لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ	پیرا دھنیا (بہت کم کی ہوئی) 2 کھانے کے چمچ
نیشن	ایک پیالی	تلیے کے تیل
شوہی	ایک کھانے کا چمچ	انارہ
بہی ہوئی بلدکی	1/2 چائے کا چمچ	پانی
بہی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	نمک
پیاز کا سفید ذرہ	ایک چائے کا چمچ	تیلے کے تیل
پیاز کا سرخ ذرہ	ایک چائے کا چمچ	ہر اوچھل کر کے کے لئے
پیاز کا کرم مصالحہ	1 کھانے کا چمچ	

ترکیب:

مچھلی پر لیموں کا رس اور نمک لگا کر رکھ دیں۔ ایک پیالے میں نیشن شوہی لال مرچ بلدکی ذرہ لیموں اور نمک گرم مصالحہ ہری مرچیں انارہ پیرا دھنیا اور نمک ملا لیں۔ اس آمیزے میں پانی ڈال کر گاڑھا آمیزہ بنالیں۔ کڑاہی میں تیل گرم کریں۔ مچھلی کے ایک ایک ٹکڑے کو میسران کے آمیزے میں پھینکیں۔ انہیں کڑاہی میں شامل کریں اور میسران کی آگ روشن کر دیں۔ انہیں کال میں نہ مزید مچھلی پر ہر اوچھل پھر تیل انہیں ہٹا کر پچھل اور پچھل کے ہر اوچھل کریں۔



Chicken Sajji

Ingredients:

Chicken (whole, with skin)	1
Lemon juice	1/4 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
White vinegar	3/4 cup
Meat tenderiser powder	1 tsp
Salt	2 tbsp
Chaat masala, Lemon juice	for sprinkling

Method:

- Immerse chicken in a big pot of water for 1 hour.
- Add lemon juice, ginger/garlic, vinegar and salt; set aside for 1/2 hour; add tenderiser; set aside for another 1/2 hour.
- Remove chicken from pot and place on an oven tray; bake in a pre-heated oven at 180°C for 1 hour; remove.
- Cut chicken into pieces, sprinkle chaat masala and lemon juice on it; serve.

مرغی کی ساجی

اجزاء:

ایک عدد	سالم مرغی (بہر کھال)
1/4 پیالی	لیمون کا رس
ایک ٹھالے کا پیچ	پیاز اور لہسن اور گ
1/4 پیالی	سفید سرکہ
ایک چائے کا پیچ	گوشت کھانے کا پاؤڈر
مضبوط ضرورت	چاٹ مصالحہ
2 کھانے کے پیچ	نہ

ترکیب:

ایک بڑی دھنچکی میں پانی بھر لیں اور اس میں مرغی ڈبو کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اس میں لیمون کا رس، لہسن اور گ، سرکہ اور نمک ملا کر پڑا گھنٹے کے لئے رکھیں۔ پھر گوشت کھانے کا پاؤڈر ملا کر مزید 1/2 گھنٹے کے لئے چھوڑ دیں۔ مرغی کو پانی سے نکال کر اوون کی ٹرے میں رکھیں اور پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر ایک گھنٹے تک پکا کر نکال لیں۔ مرغی کے ٹکڑے کاٹیں اس پر چاٹ مصالحہ اور لیمون کا رس چھڑک کر پیش کریں۔

MASALA 53 KITCHEN





Lab-e-Shireen

Ingredients:

Milk (fresh)	1 litre
Pineapple pieces	1 cup
Walnuts (finely cut)	1 cup
Sugar	1 cup + 1 tbsp
Almonds (finely cut)	15
Fresh cream	2 cups
Strawberry jelly crystals	300 grams
Noodles (boiled)	1 cup
Vanilla custard powder (made into paste with water)	3 tbsp

Method:

- Bring to boil 2 cups water; mix in jelly crystals; refrigerate till set; cut into small pieces.
- Boil milk in a pot; add 1 cup sugar.
- Add custard paste while continuously stirring; cook till thick; remove from flame.
- Add remaining sugar in cream and whisk.
- Layer a serving bowl with $\frac{1}{2}$ custard, $\frac{1}{2}$ pineapples, $\frac{1}{2}$ jelly, $\frac{1}{2}$ walnuts, $\frac{1}{2}$ almonds, and noodles; add remaining custard.
- Add a layer of cream on top; add remaining walnuts, almonds, jelly and pineapples; serve chilled.

لب شیریں

اجزاء:

ایک کلو	تازہ دودھ
ایک پیالہ	انٹائس کے ٹکڑے
ایک پیالہ	اخروت (ہر ایک کٹے ہوئے)
ایک پیالہ + ایک کھانے کا چم	جلی
15 عدد	بادام (ہر ایک کٹے ہوئے)
2 پیالہ	تازہ کریم
300 گرام	اسٹرابیری جلی کریٹلز
ایک پیالہ	نودلز (اچھے ہوئے)
3 کھانے کے چم	وینلا کسٹارڈ پاور (پانی میں گھلا ہوا)

ترکیب:

2 پیالہ پانی کو اس میں جلی کریٹلز ملائیں اور غرق میں رکھ کر چائے کی کٹ کر رکھ لیں۔ وہ چائے میں دودھ بائیں اور ایک پیالہ جلی ملا دیں۔ اس میں چمچ چلاتے ہوئے پانی ملا ہوا کسٹارڈ گھولیں اور گاڑھا ہوئے پر آمیز لیں۔ کریم میں باقی جلی شامل کر کے چھینٹ لیں۔ پیالے میں وینلا کسٹارڈ پاور، انٹائس، اخروت، بادام اور نودلز ڈال کر باقی کسٹارڈ ڈال دیں۔ اس کے اوپر کریم کی تہ لگا لیں اور باقی اخروت، بادام، جلی اور انٹائس ڈال دیں۔ مزید لب شیریں بنانا چاہا کر کے پیش کریں۔

MASALA 55 KITCHEN

THE LANGNESE SPECIALTY RANGE. SPECIAL IN ITS OWN WAY.

ACACIA HONEY

ACACIA IS MADE FROM NECTAR COLLECTED OUT OF ACACIA TREE BLOSSOMS WHICH PRODUCE A HONEY THAT IS REMARKABLY CLEAR AND PURE.



FOREST HONEY

OUR EXQUISITE FOREST HONEY HAS A TANGY, AROMATIC, AND FULL-BODIED TASTE. IT IS THE STRONG CHARACTER OF THIS SCRUMPTIOUS NATURAL PRODUCT WITH ITS DARK COLOUR AND VISCOSITY THAT MAKES HONEY COLLECTED IN THE FOREST SO POPULAR.



ROYAL JELLY

ROYAL JELLY IS THE FOOD OF THE QUEEN BEE. IT IS RICH IN VITAMINS, MINERALS AND AMINO ACIDS. IT IS A VERY RICH HONEY WHICH PROMOTES ENERGY AND HEALTH.



BLACK FOREST

BLACK FOREST HONEY HAS A NATURAL DARK COLOUR WITH A SILKY LUXURIOUS TASTE. IT COMES FROM THE BLACK FOREST IN GERMANY WHERE FLOWERS ARE UNAFFECTED BY URBANIZATION.



LINDEN HONEY

LINDEN HONEY HAS A STRONG, FRESH TASTE. THE BEES COLLECT THIS HONEY FROM THE FRAGRANT LINDEN FLOWER.



Langnese



Kashmiri Chai

Ingredients:

Water	4 cups
Baking soda	1 pinch
Green cardamoms	4
Milk (fresh)	1/2 litre
Almonds, pistachios (chopped)	50 grams
Green tea leaves	1 tbsp
Sugar	to taste

Method:

- Cook water, tea leaves and cardamoms in a pot on low flame till half is left.
- Add baking soda; mix well.
- Strain; pour into boiling milk; pour in cups.
- Sprinkle almonds and pistachios; serve with sugar.

کشمیری چائے

اجزاء:

4 پیالی	پانی
ایک چمچی	کھانے کا سوا
4	چھوٹی الائچی
1/2 لیٹر	گلاب
50 گرام	بادام پستے (چوپ کئے ہوئے)
ایک کھانے کا چمچی	سبز چائے کی پتی
تسب ذائقہ	شکر

ترکیب:

پانی میں پتی اور الائچی شامل کر کے ہلکی آگ پر پانی 1/2 رہ جائے تک پکائیں۔ اس میں کھانے کا سوا ڈال کر ابھی طرح سے پختہ ہونے دو۔ اس میں دسٹہ چھان کر ڈالیں اور پانیوں میں نکال لیں۔ مزید چائے باہام اور پستے ڈال کر چمچی کے ساتھ پیش کریں۔

ولیمہ

ولیمہ کے میزبان دولہا والے شادی کی تقریبات کا اختتام بھی جانے والی
اس تقریب کو بخوبی انجام تک پہنچانے کی ہر ممکن کوشش کرتے ہیں۔ آج
اس تقریب کے دسترخوان چائیز اور برمیڈ کھانوں سے مزین نظر آنے لگے
ہیں۔ اس کے ساتھ ساتھ سلاڈ چٹنیاں، روایتی پکوان اور جدید اور قدیم طرز
کے میٹھے بھی پیش کئے جا رہے ہیں۔





Tarka

Kidney Beans and Cream Salad

Ingredients:

Kidney beans (boiled)	2 cups
Cucumbers (cubed)	2
Tomatoes (cubed)	2
Mayonnaise	1/2 cup
Sugar	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Fresh cream	2 tbsp
Tomato ketchup	2 tbsp
Salt	1/4 tsp
Fresh coriander (finely cut)	for garnishing

Method:

- Mix all ingredients in a large salad bowl; garnish with coriander; serve.

لال لوبیا اور کریم کا سلاد

اجزاء:

2 پیالی	لال لوبیا (اُبلایا ہوا)
2 عدد	کھیرے (چوکور کٹے ہوئے)
2 عدد	ٹماٹر (چوکور کٹے ہوئے)
1/2 پیالی	مایونیز
ایک چائے کا چمچ	چینی
ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
2 کھانے کے چمچے	تازہ کریم
2 کھانے کے چمچے	ٹماٹو کچپ
1/4 چائے کا چمچ	نمک
سجانے کے لئے	ہر ادا ہنیا (باریک کٹا ہوا)

ترکیب:

ایک بڑے پیالے میں تمام اجزاء ملائیں اسے ہرے دھننے سے سجا کر پیش کریں۔



Spicy Fruit Salad

Ingredients:

Peaches (cubed)	2
Grapes (small)	1 cup
Apples (cubed)	2
Mangoes (cubed)	2
Bananas (cut small)	6
Green chillies (finely cut)	2
Lemon juice	4 tbsp
Brown sugar	2 tbsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Black salt (powdered)	1/2 tsp
Lemon zest (grated)	1 tbsp
Olive oil	2 tbsp
Lettuce leaves	for garnishing

Method:

- Cook brown sugar, lemon juice, lemon zest, green chillies, black salt, oil and pepper in a wok for a few minutes.
- Add fruits; stir for a few minutes; dish out.
- Garnish with lettuce; serve.

پھلوں کا مرچوں والا سالاد

اجزاء:

2 عدد	آڑو (چوکور کٹے ہوئے)
ایک پیالی	چھوٹے والے انگور
2 عدد	سیب (چوکور کٹے ہوئے)
2 عدد	آم (چوکور کٹے ہوئے)
6 عدد	کیلے (چھوٹے کٹے ہوئے)
2 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
4 کھانے کے چمچے	لیمون کارس
2 کھانے کے چمچے	براؤن چینی
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ
1/2 چائے کا چمچ	پسا ہوا کالا نمک
ایک کھانے کا چمچ	لیمون کے چھلکے (کدو کش)
2 کھانے کے چمچے	زیتون کا تیل
سجائے کے لئے	سلاڈپتے

ترکیب:

کڑا ہی میں براؤن چینی، لیمون کارس، لیمون کے چھلکے، ہری مرچیں، کالا نمک، تیل اور کالی مرچ ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں پھل ڈال کر چند منٹ تک ملائیں اور ڈش میں نکال لیں۔ اسے سلاڈپتے سے سجا کر پیش کریں۔



Tarka

Mayonnaise Chutney

Ingredients:

Mayonnaise	1/2 cup
Tomato ketchup	1/2 cup
Mint (chopped)	2 tbsp + for garnishing
Fresh coriander (chopped)	2 tbsp
Garlic	6 cloves
Green chillies	4
Tomato	1
Salt	1/2 tsp

Method:

- Blend all ingredients in a blender; remove in a bowl; garnish with mint.

مایونیز چٹنی

اجزاء:

1/2 پیالی	مایونیز
1/2 پیالی	ٹماٹو کچپ
2 کھانے کے چمچے + بچانے کے لئے	پودینہ (چوپ کیا ہوا)
2 کھانے کے چمچے	ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)
6 جوے	لہسن
4 عدد	ہری مرچیں
ایک عدد	ٹماٹر
1/2 چائے کا چمچ	نمک

ترکیب:

بلینڈر میں تمام اجزاء یکجان کر کے پیالے میں نکالیں اور پودینے سے سجادیں۔

**SUPER
CRISP**

کیش کی برسات



چس کے کوئی سے چار خالی پیک نیچے دیے گئے پتہ پر شناختی کارڈ کی کاپی کے ساتھ بھیجیں اور
لکی ڈرامیں شامل ہو کر جیتیں 10,000 سے لیکر 100,000 تک کے کیش پرائز!

9 شیر شاہ بلاک، نیوگارڈن ٹاؤن، لاہور۔ Web: www.tripple-em.com.pk /TrippleEmPvtLimited



Food Diaries

Burmese Rice

Ingredients:

Rice (boiled)	2 cups
Spaghetti (boiled)	1 cup
Eggs (boiled and finely cut)	2
Potatoes (cut as french fries)	2
Onions (finely cut)	2
Green chillies (finely cut)	6
Tomatoes (finely cut)	1/2 kg
Fresh coriander (finely cut)	1/2 bunch
Cumin seeds	1 tsp
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry potatoes golden; remove.
- Fry onions golden in same pot; add tomatoes, cumin, green chillies and salt; fry.
- Add eggs and coriander; cook for a few minutes; add spaghetti and rice; keep on dum.

برمیز رائس

اجزاء:

2 پیالی	چاول (آبلے ہوئے)
ایک پیالی	اسپاگھٹی (آبلی ہوئی)
2 عدد	انڈے (آبلے اور باریک کٹے ہوئے)
2 عدد	آلو (فریج فرائز میں کٹے ہوئے)
2 عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
6 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
1/2 کلو	ٹماٹر (باریک کٹے ہوئے)
1/2 گڈی	ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)
ایک چائے کا چمچ	ثابت سفید زیرہ
ایک چائے کا چمچ	نمک
1/2 پیالی	تیل

ترکیب:

دبئی میں تیل گرم کر کے آلوؤں کو سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی دبئی میں پیاز سنہری کریں اس میں ٹماٹر زیرہ ہری مرچیں اور نمک ڈال کر پھونکیں۔ اس میں انڈے اور ہرا دھنیا ملا کر چند منٹ تک پکائیں پھر اسپاگھٹی اور چاول ملا کر دم پر رکھ دیں۔

Get free 250 ml
bottle of CanOlive
cooking oil /
835 gms can of
fruit cocktail
with every purchase

The finest
health recipe...



In Collaboration with
GENOSA ID, S.A.
SPAIN



PS: 5159 2010 (R)

Available in leading
departmental stores.





Chinese Burmese Chilli Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Cornflour	1 tsp
Onion (chopped)	1
Ginger, Garlic (chopped)	2 tsp each
Capsicums (cubed)	2
Jalapeno (finely cut)	1
Black pepper (crushed)	1 1/2 tsp
Zucchini (cubed)	1
Red chillies (crushed)	1/2 tsp
Paprika powder	1 tbsp
Salt	1/2 tsp
Oil	3 tbsp

Sauce Ingredients:

Cornflour (made into paste with water)	1/2 tsp
Cumin powder	2 tsp
Fish sauce	2 tbsp
Salt	1/4 tsp

Method:

- Marinate chicken with cornflour, 1 tsp pepper and 1 tbsp oil.
- Heat remaining oil in a pot; fry onion, garlic and ginger.
- Add red chillies, paprika, remaining pepper, zucchini and salt; cook for a few minutes; add capsicum and chicken.
- Mix all sauce ingredients with a little water in a bowl; add to pot.
- Add jalapenos; bring to boil; dish out.

چائیز برمیز چلی چکن

اجزاء:

مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)	1/2 کلو
کارن فلوئر	ایک چائے کا چمچ
پیاز (چوب کی ہوئی)	ایک عدد
ادارک لہسن (چوب کئے ہوئے)	2, 2 چائے کے چمچے
شملہ مرچیں (چوکور کٹی ہوئی)	2 عدد
ہیلی پیٹو (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	1 1/2 چائے کے چمچے
زوکینی (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ
پیسہ ریکا پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ
تیل	3 کھانے کے چمچے

ساس کے اجزاء:

کارن فلوئر (پانی میں تھلا ہوا)	1/2 چائے کا چمچ
پسا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچے
فش ساس	2 کھانے کے چمچے
نمک	1/4 چائے کا چمچ

ترکیب:

مرغی میں کارن فلوئر ایک چائے کا چمچ کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر رکھ لیں۔ دیکھی میں باقی تیل گرم کر کے پیاز، لہسن اور ادارک بھونیں۔ اس میں لال مرچ، پیسہ ریکا، باقی کالی مرچ، زوکینی اور نمک ڈال کر چند منٹ تک پکائیں۔ پھر شملہ مرچیں اور مرغی کی بوٹیاں ڈال دیں۔ ایک پیالے میں ساس کے اجزاء تھوڑے سے پانی میں ملا کر مرغی کی دیکھی میں شامل کر دیں اس میں ہیلی پیٹو ملائیں اور ایک ابلانے تک پکا کر ڈش میں نکال لیں۔



SINCE 1995

HerbiCure

The Natural Health Line....

Cephalgin®

Herbal Brain Tonic

Effective in

- Vision Problems
- Greying of hair
- Loss of Memory
- Chronic Catarrh



سفالجین®

ہربن برین ٹانک

نظر اور حافظہ کی کمزوری، بالوں کا سفید ہونا اور دائمی نزلہ میں مفید ہے۔

JAWAHIRIN

Cardiac Tonic

- Strengthen of heart
- Normalize palpitation
- Anti-depression & Anti-anxiety

جواہرین

مقوی و مفرح قلب، اختلاج، ڈپریشن اور گھبراہٹ کو دور کرتی ہے۔

PROVIRIL

A Unique Herbal Preparation

- Mental and physical exhaustion
- Loss of appetite & anemia
- Sexual and nerve weakness

پرووریل

اعصابی، دماغی اور جسمانی کمزوری کو ختم کرتی ہے، بھوک اور خون کی کمی میں بھی فائدہ مند ہے۔

GASTONIC

An Effective Herbal Compound For

- Peptic & gastric ulceration
- Abdominal pain
- Hyperacidity
- Flatulence



گیسٹانک

نفخ، اچھارہ، گرانی شکم میں موثر ہے۔

سینے کی جلن اور معدہ اور آنتوں کے زخم میں مفید ہے۔

MAFSALIEN

Natural cure for

- Pain & swelling of joints
- Sciatica
- Gout & back pain

مفصلین

جوڑوں کے درد اور روم، عرق النساء، نقرس اور گردہ میں فائدہ مند ہے۔

CALCULYTE

Specific remedy for

- Lithotriptic of renal and urinary bladder calculi
- Obstructive & burning of urine

کیلکیولائٹ

گردہ اور مثانہ کی پتھری کو توڑ کر نکالتی ہے پیشاب کی رکاوٹ اور جلن کو ختم کرتی ہے۔

Sumbul Hair Oil

- Strengthens of hair roots
- Prevent falling of hair
- Makes the hair soft, dark & lustrous
- Helpful in sound sleep



سُنبُل ہیر آئل

بالوں کی جڑوں کو مضبوط کرتا ہے اور بالوں کو گرنے سے روکتا ہے، بالوں کی چمک اور سیاہی کو برقرار رکھتا ہے۔ پرسکون نیند لاتا ہے۔

E-mail: hakeemunir59@gmail.com

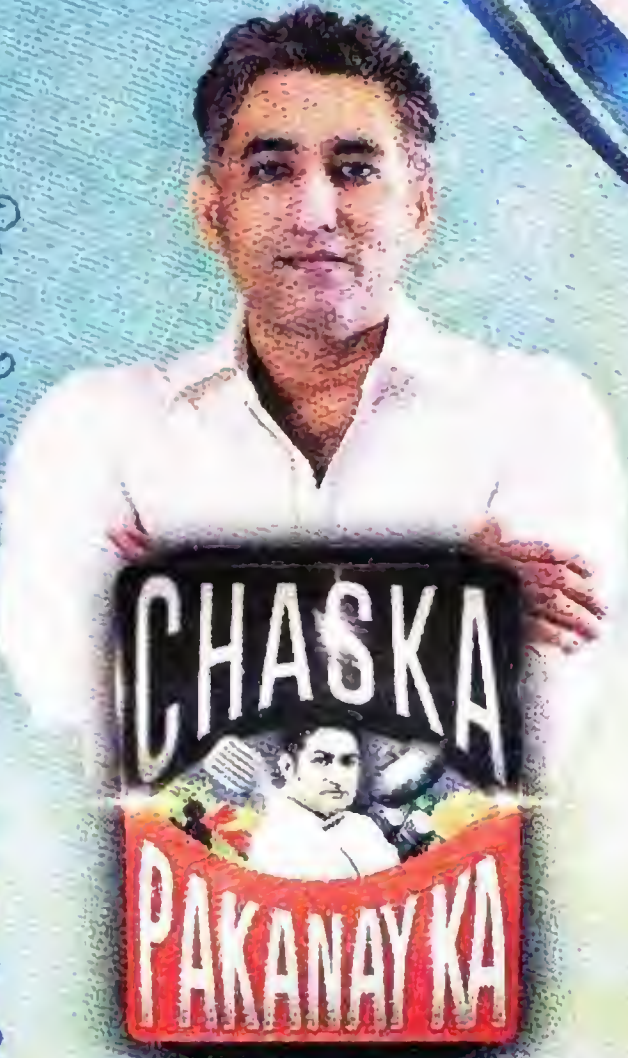


www.facebook.com/hakeemunir.ahmed



0300-2104017, 0311-2762150





Fish and Chips

Ingredients:

Fish fillet	½ kg
Potatoes (cut as french fries)	1 kg
Water	1 cup
Whole-wheat flour (sifted)	1 cup
Black pepper powder	¼ tsp
White vinegar	1 tsp
Baking powder	¼ tsp
Cornflour	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	for frying

Method:

- Cut fish fillet lengthwise into 8 pieces.
- Marinate with vinegar for 10 minutes.
- Mix all remaining ingredients except potatoes in a bowl; make batter with water.
- Coat fish with batter.
- Heat oil in a wok; fry fish golden; remove.
- In the same wok, fry potatoes for 2 minutes; remove and place on an absorbent paper; coat with cornflour; freeze for 1 hour.
- Reheat oil in wok; fry french fries golden; remove; serve with fish.

فش اینڈ چپس

اجزاء:

مچھلی کے فیلے	½ کلو
آلو (فرنج فرائز کئے ہوئے)	ایک کلو
اٹھ	ایک عدد
پانی	ایک پیالی
آٹا (چھنا ہوا)	ایک پیالی
پسی ہوئی کالی مرچ	¼ چائے کا چمچ
سفید سرکہ	ایک چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر	¼ چائے کا چمچ
کارن فلور	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	تیلنے کے لئے

ترکیب

مچھلی کے فلوں کو لمبائی میں 8 ٹکڑوں میں کاٹ لیں۔ ان میں سرکہ ملا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ ایک پیالے میں علاوہ آلو چسپ باقی تمام اجزاء پانی ڈال کر آمیزہ تیار کر لیں۔ مچھلی کے فلوں کو ان میں لپیٹ لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور فیلے سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی کڑا ہی میں آلوؤں کو 2 منٹ تک تل کر نکالیں، انہیں تھوڑی دیر تک جاذب کاغذ پر رکھیں، پھر کارن فلور میں لپیٹ کر ایک گھنٹے کے لئے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ کڑا ہی کے تیل کو دوبارہ گرم کریں اور فرنج فرائز سنہری تل کر نکال لیں اور انہیں مچھلی کے ہمراہ پیش کریں۔

Produced & Packed in Spain

Your *Pizzas*
are incomplete
without

COOPOLIVA

Olives



World's largest selling Olives brand



zaitoonpakistan.com



zaitoonpakistan





Foil Chicken

Ingredients:

Chicken (whole)	1
Coriander powder	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Turmeric powder	1/4 tsp
Cumin powder	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Tomato ketchup	1/2 cup
Macaroni (boiled)	1/2 cup
Carrot (cubed and boiled)	1
Potato (cubed and boiled)	1
Green peas (boiled)	1/2 cup
Green chillies	2
Salt	1 tsp
Eggs (boiled)	2
Oil	1/4 cup
Beetroot, tomato, lettuce leaves	for decoration

Method:

- Heat oil in a pot, add chicken, ginger/garlic, turmeric, red chillies, coriander, cumin, hot spices and salt; fry.
- Add yogurt and tomato ketchup; cook for 10 minutes; remove from flame.
- Wrap chicken, vegetables, eggs and macaroni in a big piece of aluminium foil; bake in a pre-heated oven at 200° C for 15 minutes; remove.
- Decorate a serving dish with beetroot, tomato and lettuce; place chicken with foil on top; serve.

فوائیل چکن

اجزاء:

ایک عدد	سالم مرغی
ایک چائے کا چمچہ	پسا ہوا دھنیا
ایک چائے کا چمچہ	پسی ہوئی لال مرچ
1/4 چائے کا چمچہ	پسی ہوئی ہلدی
ایک چائے کا چمچہ	پسا ہوا سفید زیرہ
ایک چائے کا چمچہ	پسا ہوا گرم مصالحہ
ایک کھانے کا چمچہ	پسا ہوا لہسن اور رک
1/2 پیالی	دہی (پھینٹی ہوئی)
1/2 پیالی	ٹماٹو کچپ
1/2 پیالی	میکرونی (اُبلی ہوئی)
ایک عدد	گاजर (چوکور کٹی اور اُبلی ہوئی)
ایک عدد	آلو (چوکور کئے اور اُبلے ہوئے)
1/2 پیالی	مٹر (اُبلے ہوئے)
2 عدد	انڈے (اُبلے ہوئے)
2 عدد	ہری مرچیں
ایک چائے کا چمچہ	نمک
1/4 پیالی	تیل
سجانے کے لئے	چقندر، ٹماٹر، سلاد پتے

ترکیب:

دیجی میں تیل گرم کر کے مرغی، لہسن اور رک، ہلدی، لال مرچ، دھنیا، گرم مصالحہ، زیرہ اور نمک ڈال کر بھونیں۔ اس میں دہی اور ٹماٹو کچپ ملائیں اور مزید 10 منٹ تک پکا کر چولہا بند کر دیں۔ المونیم فوائیل کا ایک بڑا ٹکڑا لے کر اس میں مرغی، سبزیاں، انڈے اور میکرونی ڈالیں اور اسے چاروں طرف سے لپیٹ کر پہلے سے گرم اوون میں 200°C پر 15 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔ سرونگ ڈش کو چقندر، ٹماٹر اور سلاد پتوں سے سجائیں اس پر مرغی کو المونیم فوائیل سمیت رکھ کر پیش کریں۔

Delicio

The taste that suits your style®

IMPORTED FROM
OMAN



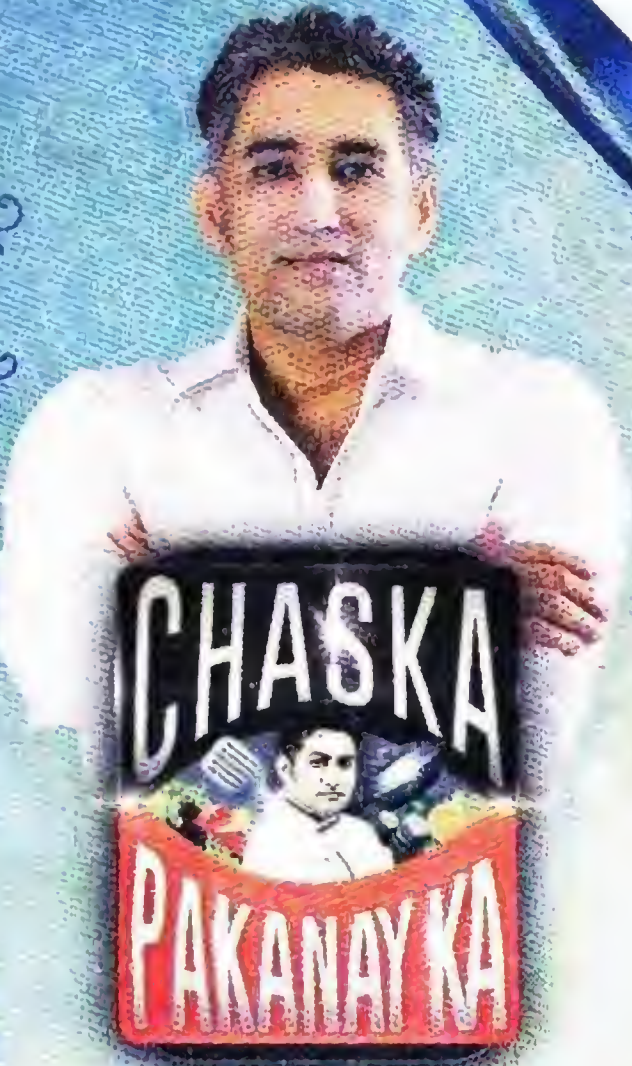
Make every meal Oh-so-Delicio!



Harperflux

- Tomato Ketchup • Mayonnaise • Salad Dressing • Hot Sauce
- Specialty Sauces • Pasta Sauce





Roast Beef

Ingredients:

Beef (1 chunk)	750 grams
Onion (fried and crushed)	2 tbsp
Yogurt	1/2 cup
Garlic paste	2 tbsp
Ginger paste	1 tbsp
Hot spices powder	2 tsp
Red chilli powder	1 tbsp
Star anise (powdered)	1/2 tsp
Mace (powdered)	1/2 tsp
Raw papaya paste	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp

Method:

- Make 3-inch deep cuts on beef with a sharp knife.
- Mix all spices in a bowl; marinate beef with it; set aside for 5 hours.
- Place beef on an oven tray; bake in a pre-heated oven at 180° C for 1 hour.
- Remove from oven; cover beef with aluminium foil; set aside for 15-20 minutes.
- Dish out; cut into pieces; coat with masala from the oven tray; serve.

روست بیف

اجزاء:

گائے کا گوشت (ایک کلو)	750 گرام
پیاز (تلی اور چوڑھ کی ہوئی)	2 کھانے کے چمچے
دہی	1/2 پیالی
پسا ہوا لہسن	2 کھانے کے چمچے
پسا ہوا ادھرک	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	2 چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا بادیاں	1/2 چائے کا چمچ
پسی ہوئی جاوڑی	1/2 چائے کا چمچ
پسا ہوا کچا پیٹا	2 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

گوشت کے ٹکڑے پر چھری کی مدد سے 3 انچ گہرے نشان لگائیں۔ تمام مصالحے ایک پیالے میں ملائیں اور اسے گوشت کے ٹکڑے پر لگا کر 5 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ گوشت کے ٹکڑے کو اوون کی ٹرے میں رکھیں اور اسے پہلے سے گرم اوون میں 180°C پر ایک گھنٹے تک پکائیں۔ اسے اوون سے نکال لیں اور المونیم فوئل سے ڈھانک کر 15 سے 20 منٹ کے لئے چھوڑ دیں۔ اسے ڈش میں نکال کر ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور اوون کی ٹرے میں موجود مصالحہ اس کے اوپر ڈال کر پیش کریں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

WWW.PAKSOCIETY.COM

Real

European Butter



<http://reading.com>



EMBORG

Bring the real taste home

Emborg Products are now available at Leading Stores in Karachi and Lahore.

Aghas Supermarket
Naheed Supermarket
Green Valley
HKB Stores.

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



Tarka

Pan-fried Chicken Wings

Ingredients:

Chicken wings	8
Pineapple pieces	1 cup
Onion (chopped)	1
Garlic (chopped)	1 tsp
Yogurt (whipped)	1/2 cup
Capsicum (cubed)	1
Potato (boiled and cubed)	1
Mustard paste	2 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Lemon juice	2 tbsp
Jaggery	1/2 tsp
Water	1 cup
Salt	1/2 tsp
Oil	3 tbsp
Lettuce leaves, tomato	for decoration
Fresh coriander (chopped)	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pot; fry potato and capsicum for a few minutes; remove.
- Fry garlic golden in the same pot; add wings; fry; add water and cook with lid on till tender.
- Add onion, yogurt, mustard paste, pepper, red chillies, jaggery and salt; fry till wings are thoroughly coated with masala.
- Add pineapples and lemon juice; remove from flame.
- Decorate a dish with lettuce and tomato; place capsicum and potato on one side; place wings on top; sprinkle coriander; serve.

پین فرائیڈ چکن ونگز

اجزاء:

مرغی کے پر	8 عدد
انناس کے ٹکڑے	ایک پیالی
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
دہی (پھینٹی ہوئی)	1/2 پیالی
شملة مرغیں (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
آلو (اُبلایا اور چوکور کٹا ہوا)	ایک عدد
مسٹرڈ پیسٹ	2 چائے کے چمچے
نئی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نئی ہوئی کالی مرچ	1/2 چائے کا چمچ
لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچے
گڑ	1/2 چائے کا چمچ
پانی	ایک پیالی
نمک	1/2 چائے کا چمچ
تیل	3 کھانے کے چمچے
سلاد پتے، ٹماٹر	3 کھانے کے چمچے
ہر ادھنیا (چوپ کیا ہوا)	چھڑکنے کے لئے

ترکیب:

دبئی میں تیل گرم کریں اس میں آلو اور شملہ مرغیں چند منٹ تل کر نکال لیں۔ اسی دبئی میں لہسن سنہری کریں۔ اس میں مرغی کے پر شامل کر کے تلیں پھر ایک پیالی پانی ڈالیں اور ڈھکن ڈھانک کر انہیں گلے تک پکائیں۔ اس میں پیاز، دہی، مسٹرڈ پیسٹ، کالی مرچ، لال مرچ، گڑ اور نمک ملا کر بھونٹتے ہوئے اس وقت تک پکائیں جب تک مصالحہ پروں پر نہ لپٹ جائے پھر انناس اور لیموں کا رس ملا کر چولہا بند کر دیں۔ ڈش کو سلاد پتے اور ٹماٹر سے سجائیں ایک جانب شملہ مرچ اور آلو رکھیں مرغی کے پر اس کے اوپر رکھیں اور ہر ادھنیا چھڑک دیں۔

Enchanteur

Discover the new look of Romance!



The fragrance of French romance



Kunna

Ingredients:

Mutton pieces	1 kg
Onion (finely cut)	1
Whole-wheat flour (sieved)	1/2 cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Turmeric powder	1/4 tsp
Black cumin seeds	3/4 tsp
Red chilli powder	3 tsp
Coriander powder	1 1/2 tsp
Water	4 1/4 cups
Salt	1 1/2 tsp
Clarified butter	1 cup
Ginger, green chillies (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Cook mutton, ginger/garlic, 1/4 cup water, red chillies, coriander, clarified butter, turmeric, onion and salt in a clay pot for 20 minutes; fry well; add remaining water.
- When meat is tender, gradually add flour while stirring continuously.
- Add cumin; cook till clarified butter separates.
- Sprinkle ginger and green chillies on top; serve.

کُنّا

اجزاء:

ایک کلو	بکرے کا گوشت (ٹکڑے)
ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)
1/2 پیالی	آٹا (چھنا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	پسپا ہوا لہسن اور مک
1/4 چائے کا چمچ	پسپا ہوئی ہلدی
3/4 چائے کا چمچ	ثابت کالا زیرہ
3 چائے کے تپچے	پسپا ہوئی لال مرچ
1 1/2 چائے کے تپچے	پسپا ہوا دھنیا
4 1/4 پیالی	پانی
1 1/2 چائے کے تپچے	نمک
ایک پیالی	سجھی
چھڑکنے کے لئے	اور مک ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)

ترکیب:

مٹی کی ہانڈی میں گوشت، لہسن اور مک، 1/4 پیالی پانی، لال مرچ، دھنیا، کٹی ہلدی، پیاز اور نمک ڈال کر 20 منٹ تک پکا لیں۔ پھر اچھی طرح سے بھون کر باقی پانی شامل کر دیں۔ گوشت گل جائے تو اس میں چھجے چلائے ہوئے آہستہ آہستہ آٹا شامل کریں۔ دیکھی میں کالا زیرہ ڈالیں اور دھنیا، لہسن اور نمک کرکھی اوپر آئے تک پکا لیں۔ مزید اڑکنا اور مک اور ہری مرچیں چھڑک کر پیش کریں۔



Caramel Party Mousse

Ingredients:

Eggs	5
Cream (whipped)	2 cups
Gelatin (flavoured)	1 tbsp
Water	1/2 cup
Icing sugar	1/2 cup + 2 tbsp
Brown sugar	2 tbsp

Method:

- Melt gelatin in water in a double-boiler; allow to cool.
- Beat egg whites and yolks separately with an electric beater.
- Melt 1/2 cup sugar in a frying pan; remove from flame; cut into small pieces when firm; caramel crunch is ready.
- Add remaining sugar to egg whites; beat with an electric beater till frothy.
- Mix brown sugar in egg yolks; beat with an electric beater.
- Mix yolks, whites, cream and gelatin in a bowl; pour into glasses; garnish with caramel crunch; refrigerate.

کیریمل پارٹی موز

اجزاء:

5 عدد	انڈے
2 پیالی	کریم (پھینٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	جیلیٹن (بغیر ذائقے والا)
1/2 پیالی	پانی
1/2 پیالی + 2 کھانے کے چمچے	باریک پس ہوئی چینی
2 کھانے کے چمچے	براؤن چینی

ترکیب:

ڈبل بواٹر میں جیلیٹن کو پانی ڈال کر پگھلائیں اور تھوڑا ٹھنڈا کر لیں۔ انڈوں کی سفیدیوں اور زردیوں کو علیحدہ علیحدہ الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھینٹ لیں۔ فرائنگ میں 1/2 پیالی چینی کو پگھلا کر چولہا بند کر دیں، جم جائے تو اس کے ٹکڑے کر لیں، کیریمل کرکچ تیار ہے۔ سفیدی میں باقی چینی ملا کر الیکٹرک بیٹر کی مدد سے جھاگ اوپر آنے تک پھینٹیں۔ زردیوں میں براؤن چینی ملا کر پھینٹ لیں۔ زردیوں، سفیدیوں، جیلیٹن اور کریم کو ایک پیالے میں ملا کر گلاسوں میں نکالیں اور کیریمل کرکچ سے سجا کر فریج میں رکھ دیں۔



دعا دعا

Hot Chocolate Coffee

Ingredients:

Coffee (ground)	4 tbsp
Milk (fresh)	1 cup
Fresh cream	1/2 cup
Sugar	4 tbsp
Chocolate	1 bar

Method:

- Mix 1 cup water with sugar in a saucepan; cook till sugar dissolves.
- Add coffee; remove from flame.
- Cook milk and chocolate in a separate saucepan till well-mixed.
- Add coffee; pour in cup; garnish with cream; serve.

ہاٹ چاکلیٹ کافی

اجزاء:

4 کھانے کے چمچے	پسی ہوئی کافی
ایک پیالی	تازہ دودھ
1/2 پیالی	کریم
4 کھانے کے چمچے	چینی
ایک عدد	چاکلیٹ بار

ترکیب:

ساس پین میں ایک پیالی پانی اور چینی ڈال کر چینی حل ہونے تک پکالیں۔ اس میں کافی ملا کر اتار لیں۔ ایک علیحدہ ساس پین دودھ اور چاکلیٹ ڈال کر چاکلیٹ یکجان ہونے تک پکائیں۔ اس میں کافی ملا کر پیالی میں نکالیں اور کریم سے سجادیں۔

شادیوں میں کھانوں کو زیاں سے بچائیں

ایک جانب لوگ رزق سے محروم ہیں تو دوسری وافر مقدار میں موجود کھانا انسانوں کے بجائے کچروں کے ڈبے بھر رہا ہے



شادی ایک مذہبی فریضہ ہے لیکن چاہے اسے کتنی بھی سادگی سے انجام دیا جائے بڑھتی ہوئی مہنگائی نے اسے والدین کے لئے انتہائی مشکل کر دیا ہے کیوں کہ فی زمانہ اس اہم فریضے کی ادائیگی پر لاکھوں روپے خرچ ہوتے ہیں۔

شادی کے لئے دیگر تیاریاں ایک جانب اور مہمانوں کے کھانے پینے کا انتظام دوسری جانب۔ شادیوں میں بارہاتوں اور عزیز واقارب کو کھانا کھانا ایک انتہائی مشکل اور اہم مرحلہ ہے۔ جو لوگ معاشی طور پر مستحکم ہیں ان کے ہاں یہ سوچا جاتا ہے کہ کھانا بہت اچھا ہونا چاہئے کم از کم چار سے پانچ ٹمکین جب کہ دو سے تین ٹمکے پکوان ہونے چاہئے، مشروبات تو ہوں گے ہی ساتھ میں آئس کریم بھی ہو جائے تو کیا بات ہے۔ ایسے گھرانوں میں مہمانوں کی تعداد سے کہیں زیادہ مقدار میں کھانا بنوایا جاتا ہے تاکہ کسی بھی قسم کی کمی نہ پڑے۔ متوسط طبقے سے تعلق رکھنے والے گھرانوں کی جیب اتنے اخراجات کی تحمل نہیں ہو پاتی اس لئے وہاں ہمیں کھانے میں صرف بریانی، قورمہ، روٹی، سلاڈ، راستہ اور کوئی ایک میٹھا پکوان نظر آتا ہے تاہم اس پر بھی خیر رقم خرچ ہوتی ہے۔

شادیاں خواہ امیر و کبیر گھرانوں میں ہوں، متوسط طبقے میں یا غریب گھرانوں میں ایک بات سب جگہ مشترک دیکھنے میں آتی ہے اور وہ یہ کہ کھانا کھلتے ہی مہمان کھانا ختم ہونے کے خوف سے اس طرح کھانا اپنی پلیٹوں میں بھرتے ہیں جیسے انہیں کبھی کھانا میسر نہ آیا ہو۔ المیہ یہ ہے کہ مہمانوں کی اکثریت دو چار لقمے کھا کر باقی کھانا یوں ہی چھوڑ دیتے ہیں جو پھر کسی استعمال میں نہیں رہتا اور ضائع ہو جاتا ہے۔

تقریب کے اختتام پر جب ہال پر نظر دوڑائیں تو آپ کو ہر پلیٹ میں کچھ نہ کچھ بچا ہوا نظر آتا ہے۔ آخر میں جب تمام کھانوں کو جمع کیا جائے تو ضائع شدہ کھانا تقریباً ایک سے دو دیگ کے مساوی ہوتا ہے۔ ایک طرف لوگ رزق سے محروم ہیں تو دوسری طرف کھانا وافر مقدار میں موجود ہے جو انسانوں کے مصرف میں آنے کے بجائے کچرے کے ڈبوں کو بھر رہا ہے۔ اس زیاں کو روکنے کے لئے مختلف تدابیر اختیار کی جانی چاہئیں، مثال کے طور پر جتنے زیادہ پکوان ہوتے ہیں اتنا ہی کھانا ضائع ہوتا ہے اس لئے 2 سے زائد ڈشوں کا اہتمام نہ کیا جائے۔ انتہائی اہمیت اس بات کی ہے کہ منتظمین کو پہلے سے ہدایت کر دی جائے کہ دیگوں میں بچا ہوا ایک طرح کا کھانا ایک جگہ جمع کیا جائے، مثلاً بریانی ایک ٹوکری میں ڈالی جائے، میٹھی ڈش ایک جگہ جمع کی جائے، سالن یا قورمے کو ایک جگہ جمع کیا جائے اور روٹیاں یا نان ایک طرف رکھے جائیں اس طرح یہ کھانا خیراتی مرکز کے استعمال میں آ سکتا ہے یا اس طرح بچ جانے والے کھانے کو غریبوں کی بستی میں تقسیم کر دیا جائے۔

لوگوں میں اس بات کا شعور بیدار کیا جائے کہ جتنا کھانا انہیں کھانا ہے اتنا ہی پلیٹ میں ڈالیں۔ پیٹ اپنا ہی سمجھ کر کھانا نکالیں اور اس بات کا بھی خیال رکھیں کہ دوسروں کو بھی کھانا کھانا ہے۔ آج کے دور جدید میں بھی بعض شہروں میں شادی بیاہ کے موقع پر دسترخوان بچھا کر کھانا لگایا جاتا ہے۔ اس طرح تمام افراد اپنی ضرورت کے مطابق ہی کھانا نکالتے ہیں اور کھانا ضائع ہونے سے بچ جاتا ہے۔

اگر لوگوں میں اس بات کا احساس پیدا ہو کہ رزق ضائع نہیں کرنا چاہئے تو شادی بیاہ میں بچ جانے والے کھانے کو محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ ■



شادی سے پہلے اسمارٹ بنئے

فوری طور پر غذا میں انتہائی درجے کی کمی ڈیلا پتلا کرنے کے بجائے چہرے کی رونق چھین لیتی ہے

سبزی و پھل زیادہ اور نشاستہ دار اناج کم ہو ورنہ مونا پاکم کرنا محال ہو جائے گا۔ کھانا کھاتے ہی ہمارا جسم غذا میں سے مطلوبہ غذائیت استعمال کر کے باقی کو محفوظ کر لیتا ہے تاہم اگر جسم کو ایک وقت کا کھانا نہ ملے تو وہ گھبراہٹ کا شکار ہو کر اگلے کھانے کا بیشتر حصہ مستقبل کے لئے ذخیرہ کر لیتا ہے۔ یہ جسم پر غیر ضروری چربی کی تہیں چڑھانے کا سبب بن جاتا ہے۔ اسی وجہ سے طبی ماہرین کھانے کا ناعد نہ کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ البتہ کھانا کھانے سے قبل ایک گلاس پانی جب کہ درمیان میں ایک گلاس مزید پانی پینے سے پیٹ میں زیادہ غذا جانے کی گنجائش نہیں رہتی۔

وزن کم کرنے کے سلسلے میں ماہرین دن میں زیادہ سے زیادہ پانی پینے کا مشورہ دیتے ہیں۔ بہت سے لوگ پھلوں یا سبزیوں کے رس، ٹینی، چائے کافی یہاں تک کہ تیزابی مشروبات کو اس کا نعم البدل سمجھتے ہیں حالانکہ کوئی بھی مائع پانی کا بدل نہیں ہو سکتا، خصوصاً انسان جب اپنا وزن کم کرنا چاہے۔ پانی جسم کو زہریلے مادوں سے صاف کر کے غذا میں شامل معدنیات و حیاتیات کو جسم میں جذب کرتا ہے۔ مزید برآں ہمارے نظام انہضام کو پانی جذب کرنے میں کوئی دقت نہیں ہوتی لہذا وزن میں کمی کے لئے زیادہ سے زیادہ پانی پینا بہترین ہے۔

گوکہ وزن میں کمی میں غذا کا کردار سب سے اہم ہے تاہم اس کے ساتھ جسمانی مشقت بھی ضروری ہے۔ انسان جب کم کھانے لگے اور ورزش نہ کرے تو اس کے عضلات ٹنک جاتے ہیں۔ عضلات کو سخت رکھنے کے لئے روزانہ کم از کم 30 منٹ کی ورزش ضروری ہے مثلاً تیز چلنا یا دوڑنا۔ یوں کم کھانے سے چربی گھٹنے کے باعث عضلات نہیں ٹنکے اور سختی قائم رکھتے ہیں تو پھر دیر نہ کریں اور آج ہی سے غذائی احتیاط کے ساتھ ڈائٹنگ کرتے ہوئے اپنے خاص دن کی تیاری کریں۔ ■

شادی سے قبل صرف دلہن ہی نہیں بلکہ دولہا کی بھی خواہش ہوتی ہے کہ وہ اسمارٹ اور خوبصورت نظر آئے۔ ایسے میں عام طور پر شادی سے قبل دولہا اور دلہن مختلف ڈائٹ پلان تلاش کرتے نظر آتے ہیں۔ سب سے پہلے انہیں یہی خیال آتا ہے کہ کوئی عمدہ غذائی منصوبہ اختیار کیا جائے گویا یہ کوئی طلسماتی چھڑی ہو جو انہیں راتوں رات اسمارٹ بنا دے گی جب کہ طبی ماہرین کا ماننا ہے ”90 فیصد کیسوں میں عارضی اختیار کئے جانے والے ڈائٹ پلان ناکام ثابت ہوتے ہیں یا پھر ایسے فرد کو عارضی کامیابی ملتی ہے کیوں کہ طرز زندگی کو بدلے بغیر کوئی انسان ڈیلا پتلا اور چست نہیں ہو سکتا۔ فوری طور پر غذا میں انتہائی درجے کی کمی ڈیلا پتلا کرنے کے بجائے چہرے کی رونق چھین لیتی ہے۔“

ماہر غذائیات سلیم رضا کا کہنا ہے ”ہمارے روایتی کھانے بہترین ڈائٹ منصوبہ ہیں کیونکہ وہ نہ صرف ہلکے ہوتے ہیں بلکہ ان میں غذائیت بھی ہوتی ہے۔ چاق چوند رہنے کا راز یہ ہے کہ اعتدال سے کھانا کھایا جائے۔ کھانا اعتدال میں کھائیے، لقمہ آہستہ آہستہ چبائیے اور باقاعدگی سے ورزش کیجئے۔“

ڈائٹنگ کرنے والے اس خیال کے تحت کہ بہت سے پھل وزن بڑھاتے ہیں انہیں کھانا ترک کر دیتے ہیں جب کہ طبی ماہرین کہتے ہیں کہ ڈائٹنگ کے دوران تمام پھل کھائیں، البتہ انہیں اپنی روزمرہ غذا میں اس انداز سے شامل کریں کہ حراروں کی مقررہ تعداد بڑھنے نہ پائے۔ مثال کے طور پر صبح صرف 1/2 کلو یا 1/4 چیکو کھائیں تاکہ دن بھر توانائی برقرار رہے۔

لوگ ناشتہ چھوڑ دیتے ہیں جب کہ ناشتہ ضرور مگر اقساط میں کرنا چاہئے مثال کے طور پر سب سے پہلے پھل کھائیے، تھوڑے سے وقفے کے بعد ڈبل روٹی یا پاپے چائے کے ساتھ کھائیے پھر ایک اور وقفہ دے کر انڈیا دودھ استعمال کیا جاسکتا ہے یوں معدے پر بوجھ نہیں پڑتا اور انسان ہلکا پھلکا رہتا ہے تاہم دھیان رہے کہ یہ چھوٹے کھانے بھر پور نہ ہوں، یعنی ان میں

سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

سرخ گوشت کم کھائیں

بکرے اور گائے کے گوشت کے حد سے زیادہ شوقین لوگوں کے لئے یقیناً یہ خبر پریشان کن ہے کہ سائنسدانوں نے سرخ گوشت اور سرطان کے تعلق کے ٹھوس ثبوت ڈھونڈ لئے ہیں۔ یونیورسٹی آف کیلیفورنیا کے سائنسدانوں نے تجربات سے ثابت کر دیا ہے کہ سرخ گوشت میں پائی جانے والی چینی $Ne45Ge$ سرطان کا باعث بنتی ہے۔ ڈاکٹر اجیت وارکی نے تحقیق کے متعلق بات کرتے ہوئے بتایا کہ یہ چینی انسانی جسم میں نہیں پائی جاتی جب سرخ گوشت کے ذریعے یہ چینی جسم میں پہنچ کر کثرت سے اینٹی باڈیز پیدا کرتی ہے تو اس کے نتیجے میں پہلے سوزش ہوتی ہے اور پھر رسولیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔ $Ne45Ge$ نامی نئی دریافت ہونے والی چینی کو ذیابیطس اور ایٹرو سکلیروسیس کا سبب بھی قرار دیا جا رہا ہے۔

ورزش کو معمول بنالیں

سائنسدانوں کی تحقیق کے مطابق ورزش سے نہ صرف صحت پر اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں بلکہ اس سے انسان کا ڈی این اے یعنی جینز بھی بدلی جاسکتی ہے۔ سویڈن سے تعلق رکھنے والے سائنسدانوں نے اس تحقیق کے لئے ورزش کرنے والے 23 مرد و خواتین سے ڈیٹا اکٹھا کیا۔ تین ماہ تک لگاتار ورزش کے بعد ان افراد سے اکٹھے کئے گئے ڈی این اے کا جائزہ لیا گیا تو اس میں تبدیلی دیکھی گئی۔ سائنسدانوں نے نوٹ کیا کہ انسانی جسم میں ورزش کی وجہ سے رونما ہونے والی تبدیلیوں کا بہت حد تک توانائی اور انسولین سے متعلق جینز سے براہ راست تعلق ظاہر ہوا۔

گاجر اور انناس سے فائدہ اٹھائیں

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ انناس نہ صرف ایک ذائقے دار پھل ہے بلکہ کئی بیماریوں کے حملے سے بچانے کی قدرتی طاقت رکھتا ہے۔ انناس کھانے سے اندرونی چوٹوں اور زخم کا خاتمہ ہو جاتا ہے۔ انناس میں موجود غیر نکسیدی اجزاء اور حیاتین ج جگر اور معدے کے زخموں کو جلد بھرتے ہیں اور قوت مدافعت بڑھاتے ہیں۔ گلے کی سوزش اور ہڈیوں کے بھڑبھڑے پن کے مرض میں بھی انناس کا استعمال مفید ہے اس کا متواتر استعمال بڑھاپے میں نظر کو درست رکھتا ہے۔ دوسری جانب ایک نئی تحقیق یہ کہہ رہی ہے کہ گاجر کے باقاعدہ استعمال سے سرطان سے بچا جاسکتا ہے۔ گاجر کے جوس میں حیاتین الف کا بڑا ذخیرہ موجود ہوتا ہے جو نہ صرف پیٹ کے کیڑے ختم کرتا ہے بلکہ اس سے قوت بینائی بھی بہتر ہوتی ہے۔ گاجر کے استعمال سے خون بڑھتا ہے چہرے کی رنگت نکھرتی ہے اور ذہنی بیماریوں اور پریشانیوں پر بھی قابو پایا جاسکتا ہے تو پھر موسم کے ان مفید پھلوں سے فوری فائدہ اٹھائیں۔

پرورش

ماں بننے سے نہ گھبرائیں لیکن اپنی غذا اور صحت کا خیال رکھیں

پہلی قسط

نیر باب

آ سکتی ہیں۔

حمل ٹھہرنے کے بعد کھانے پینے میں کچھ چیزوں کا خیال رکھنا بے حد ضروری ہوتا ہے اور اس خیال میں آپ کے شوہر کو بھی شامل ہونا چاہئے۔ اگر میاں بیوی دونوں سگریٹ پیتے ہیں تو فوراً چھوڑ دینی چاہئے بلکہ کسی بھی قسم کا تمباکو استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ بہت سی عورتوں کو چھوٹی چھوٹی نکالینف میں گولیاں کھانے کی عادت ہوتی ہے جب کہ حاملہ ہونے کی صورت میں تمام اضافی دوائیں چھوڑ کر صرف ڈاکٹر کی بتائی ہوئی دوائیں استعمال کرنا چاہئے۔ یاد رکھیں کہ آپ کا بچہ آپ سے ہی اپنی توانائی اور غذائیت حاصل کرتا ہے اس لئے آپ جیسا کھائیں گی بچے کو ویسی ہی توانائی حاصل ہوگی۔ حمل کے دوران ہر ماں کو فولاد فو لک ایسڈ کیلشیم گڈ شوگر، حیاتین، فولیٹ، مینینشیم، حیاتین الف اور ریشہ پر مشتمل غذائیں کھانی چاہئیں۔ اپنی غذا میں گائے کا گوشت، بھنڈی، سبز پھلیاں، انڈے، کیو، مالٹے، موہمی، دالیں، پالک، مٹر، دودھ، دہی، نیئر، گیہوں کا آٹا، جوار اور باجرے کا آٹا اور کھجور ضرور شامل کریں۔ چاہے تو بنا کر کھائیں مزیدار مٹر پیئر پراٹھا، کھجور کا خشک، کھیرے یا دہی چاول کھیرے کا مزیدار رائیہ جوار باجرے کی لہسنی روٹی اور بہت کچھ مزیدار۔ پہلے تین مہینوں میں دل چاہتا ہے کچھ عجیب و غریب کھانے کو۔ اگر ایسا ہے تو اینٹ پتھر کے علاوہ سب کھائیں جیسے کچھ لوگ ناریل کھاتے ہیں تو کچھ خشک روٹی، کچھ بھنی ہوئی سونف اور کچھ چٹ پٹا چار۔

ماں بننے کا عمل ایک خوبصورت عمل ہے۔ اس دوران اپنی صحت اور غذا کا خیال رکھیں تاکہ بچے کی پیدائش کے بعد اسے دودھ پلانے میں کوئی پریشانی نہ ہو۔ ■

نئے سال کے اس پہلے شمارے سے ہم آپ کے لئے شروع کر رہے ہیں ایک خوبصورت سلسلہ ”پرورش“ جس میں ہم آپ کو اور بہت سی دوسری باتوں کے ساتھ ساتھ یہ بھی بتائیں گے کہ دوران حمل اپنا اور اپنے ہونے والے بچے کا خیال کیسے رکھنا ہے۔ ڈاکٹر کو دکھانے کے ساتھ ساتھ اپنی غذا اور صحت کے بارے میں جاننا کتنا ضروری ہے۔

یاد رکھئے کہ ایک صحت مند ماں ہی ایک صحت مند بچے کو جنم دیتی ہے اور پیدائش کے بعد بچے کا بہتر طور پر خیال رکھ سکتی ہے۔ ”پرورش“ کے اس سلسلے میں ہم اپنے قارئین کو مرحلہ وار معلومات فراہم کریں گے کہ ایک بچے کی نشو و نما میں حمل ٹھہرنے سے لے کر نوجوانی تک ایک ماں کو کن باتوں کا خیال رکھنا چاہئے۔

آج اس سلسلے کے پہلے مضمون میں ہم حمل کے پہلے تین مہینوں کے بارے میں بات کریں گے جسے ڈاکٹر عام طور پر ”فرسٹ ٹرائی مسٹر“ یعنی پہلے 12 ہفتے کہتے ہیں۔ جب ایک عورت کو پتہ چلتا ہے کہ وہ حمل سے ہے تو اسے سب سے پہلے خدا کا شکر ادا کرنا چاہئے کہ اللہ نے اسے ماں بننے کے لئے منتخب کیا، پھر اپنی جسمانی تبدیلیوں کو برا سمجھنے کے بجائے اُن سے پیار کرنا چاہئے کیونکہ یہ ایک بڑے انعام کی تیاری ہے۔ پہلے تین مہینے میں بہت سی جسمانی تبدیلیاں ظاہر ہوتی ہیں اور اُن ہی کی وجہ سے آپ اپنے آپ کو تھکا تھکا محسوس کرتی ہیں بار بار پیشاب آتا ہے جی متلاتا ہے اور کبھی کبھار آٹھیاں بھی آتی ہیں۔

فرسٹ ٹرائی مسٹر میں حاملہ مائیں گائنا کالوجسٹ کے پاس اپنا نام رجسٹر کرانے کے بعد چیک اپ کا سلسلہ شروع کر دیتی ہیں۔ اس اہم عمل کے لئے اسپتال اور ڈاکٹر کا انتخاب کرتے ہوئے اس بات کا خیال رکھنا چاہئے کہ ڈاکٹر ماہر اور تجربہ کار ہو اور اسپتال میں ایک اچھا آپریشن تھیٹر اور فعال ایمرجنسی بھی ہو۔ سرکاری اسپتال میں بھی آپ کو یہ سہولیات میسر

شہر شہر کی خبریں

ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی کے لئے ایک اور اعزاز

انڈین ٹیلی وژن اکیڈمی کی جانب سے دہلی میں منعقد ہونے والے ”گریٹ ویمن ایوارڈز 2015“ میں ہم نیٹ ورک کی صدر سلطانہ صدیقی کی خدمات کو سراہتے ہوئے انہیں گریٹ اسکرول آف آنر (میڈیا) کے اعزاز سے نوازا گیا۔ گریٹ ویمن ایوارڈز میں برصغیر میں مختلف شعبہ ہائے زندگی میں نمایاں کارکردگی دکھانے والی خواتین کو اعزازات سے نوازا جاتا ہے اور ان ایوارڈز کا شمار برصغیر کے معتبر ایوارڈز میں ہوتا ہے۔ ایوارڈ کی تقریب سے خطاب کرتے ہوئے سلطانہ صدیقی نے کہا ”انڈین ٹیلی وژن اکیڈمی کی جانب سے دیا جانے والا یہ ایوارڈ میرے لئے کسی بڑے اعزاز سے کم نہیں۔ پاکستان میں محنتی اور کچھ کر دکھا دینے والی خواتین کی کوئی کمی نہیں، انہیں صرف اپنے گھر والوں کے سہارے اور حوصلہ افزائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہم نیٹ میں کئی خواتین اہم عہدوں پر فائز ہیں اور مجھے یہ بتاتے ہوئے خوشی ہو رہی ہے کہ وہ ہمیشہ میری امیدوں پر پورا اُترتی ہیں۔“



ماؤنٹین ڈیو نے نیون بوتل پیش کر دی

ماؤنٹین ڈیو کی جانب سے روایت سے ہٹ کر تخلیقی انداز میں ایک منفرد تقریب کا انعقاد کیا گیا۔ اس تقریب میں نیون بوتل کو متعارف کرایا گیا۔ اس موقع پر پی اودن کی مارکیٹنگ ڈائریکٹر ملیہ سجانی نے کہا کہ ماؤنٹین ڈیو ایک ایسا برانڈ ہے جسے نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ اس برانڈ میں تخلیقی وصف نمایاں ہے جب کہ تقلیدی عنصر نہیں ہے۔ اس تقریب میں محرزین شہر اور صحافیوں کی بڑی تعداد نے شرکت کی جنہیں ماؤنٹین ڈیو سے لطف اندوز ہونے کا موقع دیا گیا۔



موون پک ہوٹل کراچی کی جانب سے تقریب

موون پک ہوٹل کراچی نے اپنے ”البتان“ ریسٹورنٹ کی ازسرنو تزیین و آرائش کے موقع پر ایک تقریب کا اہتمام کیا۔ تقریب میں معززین شہر شوبر کی معروف ہستیوں اور صحافیوں کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ اس موقع پر ہوٹل کے جنرل مینیجر منصور احمد خان نے کہا کہ ہم نے ہوٹل کے صارفین کو مزید بہتر ماحول اور سروسز کی فراہمی کی غرض سے البتان کی ازسرنو تزیین و آرائش کا فیصلہ کیا۔ ہمیں توقع ہے کہ یہاں آنے والے نئے ماحول اور کھانے کے نئے مینو کو پسند کریں گے۔ اس موقع پر حاضرین کے لئے بوفے کا انتظام کیا گیا۔



برٹش فوڈ فیسٹول کا اہتمام

کراچی میں برطانوی ڈپٹی ہائی کمیشن کے زیر اہتمام دو روزہ ”برٹش فوڈ فیسٹول“ کا انعقاد کیا گیا جس میں سیاست دانوں، سفارت کاروں، شوبر کے ستاروں، سماجی شخصیات اور صحافیوں کی بڑی تعداد شریک ہوئی۔ اس موقع پر برطانوی ڈپٹی ہائی کمیشنر جان اے ٹک نے کہا ”برٹش فوڈ فیسٹول مختلف ثقافتوں سے تعلق رکھنے والے افراد کے اتحاد کا ضامن ہے۔“ خوبصورت لائٹوں اور پرکشش ماحول میں منعقدہ فوڈ فیسٹیول میں برطانیہ سے آنے ہوئے موسیقاروں نے اپنے فن کا مظاہرہ کیا۔ پُر کیف ماحول میں خوش ذائقہ برطانوی کھانوں کے ساتھ ساتھ پاکستانی کھانے بھی پیش کئے گئے۔



”فیرکا“ کا افتتاح

گزشتہ دنوں صنعت آرٹ گیلری میں اناملس کے عنوان سے مختلف فنکاروں کے فن پاروں کی نمائش کا اہتمام کیا گیا۔ اسی تقریب میں کیے ”فیرکا“ کا افتتاح بھی کیا گیا۔ تقریب میں معززین شہر اور صحافیوں کی بڑی تعداد نے شرکت کی جنہیں نہ صرف دلچسپ نمائش سے محظوظ ہونے کا موقع ملا بلکہ فیرکا کے مزے دار کھانے بھی پیش کئے گئے۔





قدرت کا انمول تحفہ

سردی آتے ہی شروع ہو جاتے ہیں بدلتے موسم کے اثرات۔
جوڑوں کا درد، سوجن، نقاہت، توانائی میں کمی، بلغم، کھانسی۔
شہد کی اعلیٰ نسل مکھیوں کے چھتے سے کشید کردہ ہاشمی شہد جس کی
ہر خوراک ہے موسمی اثرات سے محفوظ رہنے کی قدرتی مدد۔



صحت بھی ... شفاء بھی



انجیر، جنت کا پھل

انجیر شہد کی طرح انسانی صحت، تندرستی اور بیماریوں کو دور کرنے کے حوالے سے نہایت اہمیت کی حامل ہے

انجیر ہمارے ہاں بھی بکثرت دستیاب ہے جسے ڈوری میں ہار کی شکل میں پرو کر مارکیٹ میں لایا جاتا ہے۔

عام اور مشہور پھلوں میں شمار کئے جانے والے اس پھل کے بے شمار فوائد اور خواص ہیں۔ انجیر شہد کی طرح انسانی صحت، تندرستی اور بیماریوں کو دور کرنے کے حوالے سے نہایت اہمیت کی حامل ہے۔ انجیر میں حیاتین، معدنی اجزاء، شکر، کیشیم اور فاسفورس ملتے جلتے ہیں۔ خشک اور تر دونوں طرح کی انجیر میں حیاتین الف اور ج بکثرت پائے جاتے ہیں۔ انجیر میں ایسے غذائی اجزاء شامل ہیں جو نظام ہضم کو تھکنے کے ساتھ صحت پر خوشگوار اثرات مرتب کرتے ہیں۔ یہ کمزور اور دُبلے پتلے لوگوں کے لئے نعت پیش بہا ہے۔ انجیر جسم کو فروہ اور سڈول بناتا ہے، چہرے کو سرخ و سفید رنگت عطا کرتا ہے جب کہ قبض ختم کرنے میں بھی اس کا کوئی ثانی نہیں۔ انجیر کا مسلسل استعمال خون کا گاڑھا پن ختم کرتا ہے، تالیوں میں خون کے انجماد کو روکتا ہے اور جسم کی چربی کو کم کرتا ہے۔ اس حوالے سے بلند فشار خون کے مریضوں کے لئے انجیر ایک بہترین دوا ہے۔ بچوں کی بہترین صحت چاہے تو انہیں ہر روز انجیر ضرور دیں۔

انجیر کا باقاعدہ استعمال سر کے بالوں کو دراز کرتا ہے۔ تازہ انجیر توڑنے سے جو دھبہ نکلتا ہے اس کے چند قطرے برص (سفید داغ) پر ملنے سے داغ ختم ہو جاتے ہیں۔ انجیر پیدل کی شدت کو کم کرتا ہے۔ انجیر خون کے سرخ ذرات میں اضافہ کرتا ہے اور زہریلے مادے ختم کر کے خون کو صاف کرتا ہے۔ جن لوگوں کو ضعف (دماغی کمزوری) کی شکایت ہو وہ ناشتہ کے وقت 14 انجیر دانے با دائم اخروٹ کا ایک مغز اور ایک چھوٹی الائچی کے دانے پیئیں اور پھر پانی کے ساتھ پی لیں۔ ■

ویسے تو قدرت کی جانب سے عطا کردہ ہر پھل اور سبزی اپنے اندر بے شمار خصوصیات رکھتے ہیں لیکن بعض پھل اپنی مثال آپ ہیں۔ انجیر کا شمار بھی ایسے ہی پھلوں میں ہوتا ہے جو ایک پھول سا خشک میوہ ہے۔ انجیر کی ٹیٹھی کھال کے اندر موتیوں جیسے چھوٹے چھوٹے سینکڑوں دانے ہوتے ہیں۔ اگر انجیر کو خوب چبا چکا کر اور ایک ایک دانے کو پیس پیس کر کھائیں تو ہر دانے کی اپنی خوشبو لذت اور ٹوٹنے کی الگ الگ آواز آتی ہے۔ اس اعتبار سے انجیر کا کھانا ایک نہایت دلچسپ اور محسوس کرنے والا عمل ہے۔

انجیر کا ذکر قرآن مجید میں بھی موجود ہے۔ حضور نبی اکرم ﷺ نے ایک مقام پر فرمایا: ”انجیر جنت سے زمین پر آیا ہوا نہایت مفید اور اکسیر پھل ہے۔“

جنت کا پھل کہلانے والی انجیر کو بنگالی میں آنجیر، عربی میں تین انگلش میں فگ (fig) یعنی میں ہیں، سنسکرت، ہندی، مراٹھی، اردو اور گجراتی میں انجیر جب کہ پنجابی میں ہنجیر کہتے ہیں۔ اس کا نباتاتی نام فیکس کیریکا (figus carica) ہے۔

انجیر ایک نازک پھل ہے جو پکنے کے بعد خود بخود ہی گر جاتا ہے۔ اسے دوسرے دن تک محفوظ کرنا ممکن نہیں ہوتا، فرق میں رکھنے سے یہ شام تک پھٹ جاتا ہے اسی وجہ سے اسے خشک کر لیا جاتا ہے۔ خشک کرنے کے دوران اسے جراثیم سے پاک رکھنے کے لئے گندھک کی دھونی دی جاتی ہے پھر نمک کے پانی میں ڈبوایا جاتا ہے تاکہ یہ سونکھنے کے بعد نرم و ملائم رہے۔

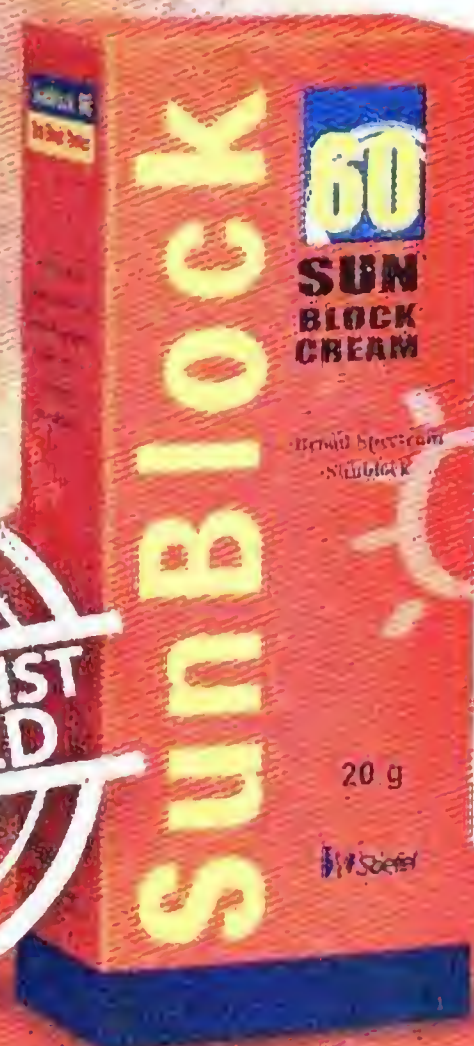
کھانے میں خوش ذائقہ انجیر کو ہر عمر کے لوگ پسند کرتے ہیں۔ یہ بنیادی طور پر مشرقی وسطیٰ اور ایشیائے کوچک کا پھل ہے۔ اگرچہ یہ برصغیر پاک و ہند میں بھی پایا جاتا ہے مگر اس علاقے میں مسلمانوں کی آمد سے پہلے اس کا سراغ نہیں ملتا اس لئے یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اسے عرب سے آنے والے مسلمان اطباء یا ایشیائے کوچک سے منگول لائے اور پھر مغل اسے یہاں لائے۔

Don't hide the damage. Seek protection!

Covering the dark spots with make-up will not make them go away...

Sun exposure causes damage to your skin from within which makes your face appear dull and unhealthy on the outside.

The use of **Sun Block 60** not only prevents your skin from tanning but also protects it from the harmful rays of the sun that causes skin darkening, unwanted spots and pre-mature aging.



CHPAK/CHSUNBCK/0001/15

Available in all major stores and medical outlets

Source: IMS Prescription Data, 2014

Stiefel is committed to the effective collection and management of human safety information relating to our products and we encourage healthcare professionals to report adverse events to us on: +92 (21) 111-475725 or pharmaceutical@stiefel.com

Damage Free, Healthy Skin!



کینو کھائیں، صحت بڑھائیں

کینو کا جوس پینے سے نہ صرف جلد خوبصورت ہوتی ہے بلکہ سردیوں میں پھیلنے والے نزلے زکام سے بھی بچا جاسکتا ہے

بنا کر بیماریوں سے محفوظ رہنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق روزانہ 2 گلاس کینو کا جوس پینے سے دل کے امراض سے بچاؤ ممکن ہے۔ فن لینڈ کی سلیسکی یونیورسٹی میں 11000 لوگوں پر کی گئی تحقیق کے مطابق جو لوگ حیاتین ج کے استعمال کے ساتھ ورزش کرتے رہے ان کے نزلہ اور زکام میں مبتلا ہونے کا امکان 50 فیصد کم ہو گیا۔ محققین کے مطابق زکام میں مبتلا بچوں میں حیاتین ج بڑوں کی نسبت زیادہ تیزی سے اثر کرتی ہے۔ بچوں کے زکام سے جلد صحت یاب ہونے کا امکان 18 فیصد جبکہ بڑوں کا 8 فیصد ہوتا ہے۔ تحقیق کا دلچسپ پہلو یہ ہے کہ جو لوگ حیاتین ج کو استعمال کرتے ہیں لیکن ورزش نہیں کرتے انہیں زکام سے جلد نجات نہیں ملتی۔

انسان کی عمر جیسے جیسے بڑھتی ہے ویسے ویسے اس کی جلد بھی ڈھلکنا شروع ہو جاتی ہے۔ کینو میں پائے جانے والے غیر تکیدی اجزاء اور حیاتین ج انسانی جلد کے لئے مفید ہوتے ہیں۔ روزانہ کینو کھانے سے جلد کے ڈھلکنے کا عمل سست ہو جاتا ہے۔

کینو میں موجود پوٹاشیم حیاتین الف اور ج آنکھوں کے لئے مفید ہوتی ہے۔ اگر آپ اپنی نظر تیز رکھنا چاہتے ہیں تو جب تک موسم ہے روزانہ ایک کینو ضرور کھائیں۔

ریشہ معدے کے لئے انتہائی اہم ہے کیونکہ یہ معدے کے جملہ امراض سے نجات دلاتا ہے۔ کینو ریشے سے بھرپور ہوتے ہیں اسی لئے طبی ماہرین قبض یا معدے کے السر کی پریشانی میں مبتلا افراد کو کینو کھانے کا مشورہ دیتے ہیں۔ ■

کینو کو سردی کے موسم کی سوغات کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔ کھٹے میٹھے ذائقے کا حامل یہ پھل حیاتین، لحمیات اور فولاد کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔ ایک جدید غذائی تحقیق کے مطابق کینو منہ، جلد، پیچھے پھڑوں، چھاتی اور معدے کے سرطان اور گڑبڑوں کی پھری سے بچاؤ میں مددگار ہوتا ہے۔ کینو سے حیاتین الف، ب، امینو ایسڈ، جسٹ، میگنیشیم، کلورین، پوٹاشیم، فولک ایسڈ، کیلشیم، آئیوڈین، فاسفورس اور سوڈیم کی بڑی مقدار حاصل کی جاسکتی ہے۔ تحقیق یہ بھی کہہ رہی ہے کہ کینو کا استعمال کرنے والوں کا فشار خون قابو میں رہتا ہے۔ سرد مزاج کے حامل کینو انسانی جسم کے لئے انتہائی اہم حیاتین ج (C) کی فراہمی کا سہل ترین ذریعہ ہیں۔

معدے اور آنتوں کی خراش، سینے کی جلن، متلی اور بار بار آنے کی کیفیت، کینو کی صرف چند پھانکیں چوس لینے سے رفع ہو جاتی ہے۔ کینو میں موجود پانی انسانی جگر کی تکالیف میں اکسیر کا کام دیتا ہے۔ عمر اور مرض کے لحاظ سے روزانہ ایک کینو کا استعمال معدے میں طاقت، طبیعت میں فرحت، پیاس کی زیادتی میں کمی لانے کے علاوہ دل کی صحت کے لئے بہتر ہے۔ معدے اور گیس کے مریض اگر صبح کے اوقات میں روزانہ کینو کھائیں تو چند ہی روز میں ہی طبیعت میں افاقہ محسوس کریں گے۔

طبی ماہرین کے مطابق روزانہ ایک گلاس کینو کا جوس پینے سے نہ صرف جلد کی خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ سردیوں میں پھیلنے والے نزلے اور زکام سے بھی بچا جاسکتا ہے۔ ماہرین کے مطابق کینو میں قدرتی طور پر ایسے اجزاء موجود ہیں جو جسم کا مدافعتی نظام مضبوط بناتے



روحانی مسیحا

معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش
آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

رشیدہ (کینیڈا)

قادری صاحب! میں نے آپ کی لوح مشتری کے بارے میں بہت سنا ہے اور پڑھا بھی ہے کہ آپ دولت کے حصول اور رزق میں کشادگی کیلئے لوح مشتری دیا کرتے ہیں اور آپ کی لوح مشتری بڑی تیزی سے اثر دکھاتی ہے میرے ایک رشتے دار ہیں جو امریکہ میں رہتے ہیں وہ جب پاکستان آئے تھے تو آپ سے لوح مشتری لیکر گئے تھے انکے مالی حالات بہت خراب تھے مگر آج وہ ایک Super Store کے مالک ہیں۔

قادری صاحب میں بھی اپنے بیٹے کیلئے لوح مشتری حاصل کرنا چاہتی ہوں کیا آپ میرے کینیڈا کے ایڈریس پر بھیج سکتے ہیں اگر آپ مجھے بھیج دیں تو میں آپ کی بے حد ممنون ہوگی۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن میری تمام لوح پاکستان اور پاکستان سے باہر دنیا کے تمام ممالک میں جاتی ہیں مجھے صرف ایڈریس چاہئے ہوتا ہے اگر آپ بھی حاصل کرنا چاہتی ہیں تو مجھے Call کر کے اپنا ایڈریس لکھوا دیں اور منگوانے کا طریقہ بھی سمجھ لیں آپ دنیا کے کسی بھی شہر یا ملک میں ہوں میری بھیجی ہوئی لوح آپ کو سات دن کے اندر By Post مل جائے گی۔

فضیلہ خان (کراچی)

قادری صاحب! میری بیٹی کے رشتے کا مسئلہ تھا اچھی صورت ہونے کیساتھ ساتھ تعلیم یافتہ بھی تھی مگر رشتہ کہیں طے ہوتا ہی نہیں تھا رشتے بہت آتے تھے آکر دیکھتے بھی تھے دیکھنے کے بعد یہ کہہ کر چلے جاتے تھے کہ لڑکی بہت اچھی ہے ہم آپ کو کمر جا کر مشورہ کر کے جواب دیں گے مگر جواب آپ آتا نہیں تھا خاموشی ہو جاتی تھی بیٹی کی عمر نکلتی جا رہی تھی اسی پریشانی میں کسی نے آپ کا نمبر دیا تو آپ نے بیٹی کیلئے لوح نکاح بھیجی اور وظیفہ پڑھنے کو دیا قادری صاحب وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اور میری بیٹی کی شادی بھی ہو گئی ہے میرے دل سے ہر

دم آپ کے لیے دعائیں نکلتی ہیں۔ مجھے بتادیں کہ لوح کا اب کیا کروں۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بہن اللہ تعالیٰ آپ کی سب کی باتوں کے نصیب اچھے کرے دوئل شکرانے کے ادا کرنے کے بعد لوح نکاح کو ختم کرادو۔

رخسانہ جیل (لاہور)

انکل! میں بہت عرصے سے آپ کے رابطے میں ہوں میں نے تین چار کام آپ سے کروائے ہیں اور آپ نے میرے سارے مسئلے حل کر کے دیے ہیں آجکل میری چھوٹی بہن کا مسئلہ بنا ہوا ہے وہ بچہ کے بیٹے کو پسند کرتی ہے مگر خاندانی جھگڑوں کی وجہ سے بچا والے مانتے نہیں ہیں انکل آپ نے میرے اتنے سارے مسئلے حل کئے ہیں میری بہن کا یہ مسئلہ بھی حل کریں۔

جواب: جیتی رہو! بیٹی آپ مجھے Call کر کے بہن اور لڑکے کا نام والدہ کا نام اور تاریخ پیدائش بتادو میں اچھی سی پڑا اثر لوح تیار کر کے بھجوا دو گا انشاء اللہ آپ کی بہن کا مسئلہ بھی خوش اسلوبی کیساتھ حل ہو جائیگا۔

سیراگل (پشاور)

شاہ صاحب! میں نے ہند کی شادی کیلئے آپ سے لوح نکاح لیا تھا ہماری ذات مختلف ہونے کیوجہ سے میرے والد راضی نہیں ہوتے تھے آپ کا وظیفہ پڑھا تو ابو راضی ہو گئے ہیں اور ہماری منگنی بھی ہو گئی ہے ایک ماہ کے بعد شادی ہے لوح کا اب کیا کروں۔

جواب: جیتی رہو! بیٹی لوح کو اب بھی اپنے پاس رکھو اور وظیفہ کو نکاح ہونے تک جاری رکھو۔

منزل نظر (اسلام آباد)

قادری صاحب! میرے شوہر کو 2 سال قبل ایک لڑکی نے اپنے جال میں پھانس لیا تھا وہ لڑکی بہت چالاک تھی اور آہستہ آہستہ میرے شوہر کی ساری دولت ہڑپ کر رہی تھی میرے شوہر نے ایک بھگد اور گاڑی بھی اُسکو لیکر دیا ہوا تھا میرے شوہر میری طرف سے بالکل لا پرواہ ہو گئے تھے اور بچے بھی باپ کی توجہ اور شفقت سے محروم ہوتے جا رہے تھے میں نے ہر قیمت پر اس

عورت سے چھٹکارہ حاصل کرنے کیلئے آپ سے رابطہ کیا یا تو میرے شوہر اُسکو چھوڑ دیں یا پھر وہ عورت خود میرے شوہر کی جان چھوڑ دے۔ آپ نے میرا مسئلہ حل کرنے کیلئے لوح نجات مجھے بھیجی اور وظیفہ بھی پڑھنے کو دیا وظیفہ مکمل ہو گیا ہے اور ابھی پچھلے ہفتے میرے بہنوئی نے مجھے یہ اطلاع دی ہے کہ وہ عورت میرے شوہر کو چھوڑ کر گاڑی بھگد بچ کر کہیں اور فرار ہو گئی ہے خدا کا شکر ہے قادری صاحب آپ کی دعا سے میرے شوہر کو اس عورت سے چھٹکارہ مل گیا۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بیٹی سب سے پہلے دوئل شکرانے کے ادا کر دو پھر لوح کو ختم کرادو۔

اسد علی (جہڑہ)

قادری صاحب! میں کافی عرصے سے سعودی عرب جانے کی کوشش کر رہا تھا مگر کام بننا ہی نہیں تھا آپ سے لوح راہ داری منگوا کر وظیفہ پڑھا تھا آپ کی دعا سے میں سعودی عرب پہنچ گیا ہوں لوح میرے پاس ہے لوح کا کیا کرتا ہے۔

جواب: اللہ خوش رکھے! بیٹا اگر وظیفہ مکمل ہو گیا ہے تو لوح کو ختم کر دو بصورت دیگر وظیفہ مکمل کرنے کے بعد ختم کرادیتا۔

ساجدہ (کوئٹہ)

قادری صاحب! میری شادی کو 4 سال ہو چکے تھے اولاد نہیں تھی آپ سے لوح مریم منگوا کر وظیفہ پڑھا تو اللہ نے کرم کیا اور مجھے ایک خوبصورت بیٹے سے نوازا۔ قادری صاحب اللہ تعالیٰ آپ کو ہمیشہ خوش رکھے آپ کی ہدایت کے مطابق میں نے صدقہ خیرات بھی کر دیا ہے اور لوح مریم کو بھی ختم کر دیا ہے۔ مزید راہنمائی کیلئے ہدایت فرمائیں۔

جواب: جیتی رہو! اللہ پاک آپ کو مزید خوشیاں عطا فرمائے (آمین)

ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

0336-2297786

0333-2105914

0308-2543444

E-mails: qadrihelpline@yahoo.com

qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

Lucky Stone

مبارک پتھر



روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں (گیمنوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنورتے چلے جائیں گے، دل و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی، لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔

ٹوٹکے



پھولوں کی خوشبو میں اضافے کے لئے

پودے میں لگے ہوئے پھول خوشبو نہ دیں تو ان کا فائدہ ہی کیا۔ اگر آپ کے ہاں لگے ہوئے پودوں میں بھی یہی مسئلہ ہیں تو ان میں روزانہ تھوڑا تھوڑا لسی چھانچا یا دو دو ڈالیں۔ اس سے نہ صرف پھولوں کی خوشبو بڑھ جائے گی بلکہ پھول بھی اور خوشنما آگیں گے۔



فرج کی پھپھوندی دور کرنے کے لئے

اگر آپ کے فرج میں پھپھوندی لگ گئی ہے تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ سفید سر کے میں تھوڑا سا بیکنگ پاؤڈر ملائیں اور نرم کپڑے کی مدد سے فرج کو صاف کریں۔



آنکھوں کے گرد حلقے دور کرنے کے لئے

اگر آپ کے آنکھوں کے گرد حلقے بن گئے ہیں تو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہاتھ کی چوٹی انگلی میں زیتون کا ہلکا سا تیل لگا کر باہر کی طرف مالش کریں۔ حلقے بتدریج کم ہوتے جائیں گے۔ ایک آلو کو چھیل کر کدو کش کریں اور برف کے پانی میں بھگو دیں۔ اس میں ایک کھانے کا چمچ شہد ملا لیں۔ یہ آلو آنکھوں پر رکھ کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں پھر اسی پانی میں روئی بھگو کر آنکھیں صاف کریں۔ ہفتے میں 2 سے 3 بار یہ عمل دہرانے سے حلقے دور ہو جاتے ہیں۔

بچوں کے پیٹ میں درد کے لئے

بچوں میں پیٹ کا درد معمول کی بات ہے۔ ایسے میں تھوڑی سی پینگ گرم کر کے بچے کی ناف کے ارد گرد لگائیں بچے کو فوری آرام آ جاتا ہے۔ بچوں کو سخت غذاؤں کے بجائے نرم اور فوری ہضم ہونے والی خوراک دیں۔

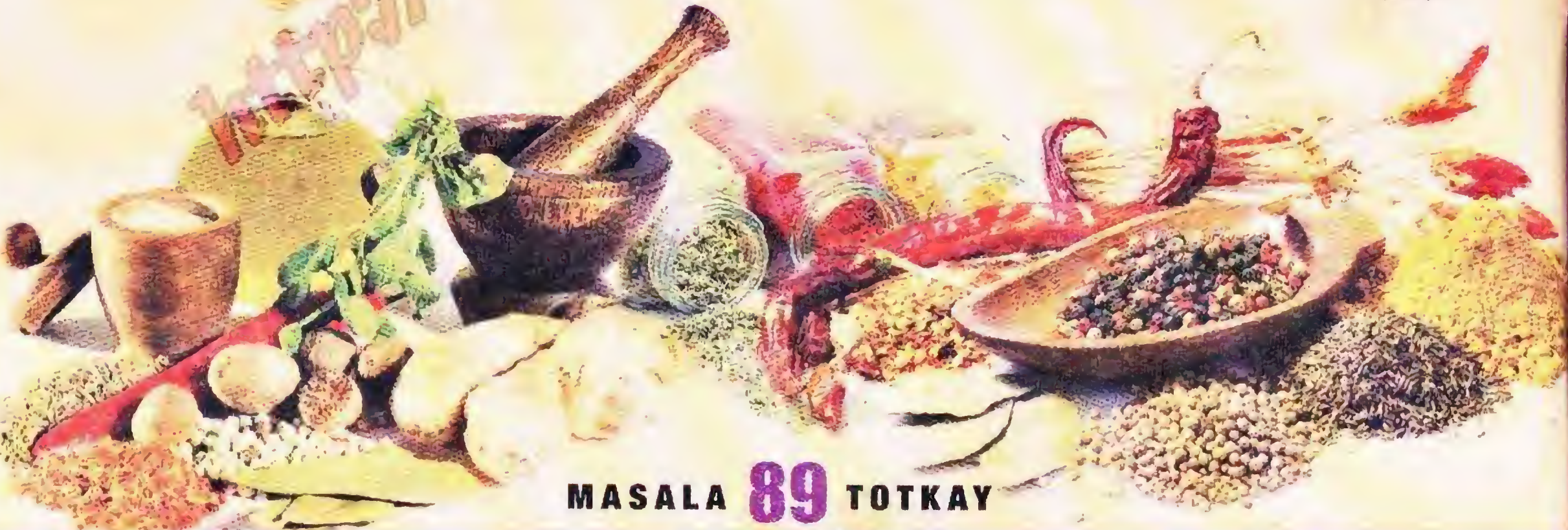


تنگ جوتوں کو آگڑھیلا کرنے کے لئے

تنگ جوتوں کو آگڑھیلا کرنا ہو تو گرم پانی میں بھگوا یا ہوا فلائین کا کپڑا رات میں جوتوں میں ٹھوس کر رکھ دیں صبح تک جوتا تھوڑا سا ڈھیلا ہو جائے گا۔

باورچی خانے کی دیواریں صاف کریں

باورچی خانے کی دیواریں یا شیلف چکنے ہو گئے ہوں تو انہیں تھنر سے صاف کریں گرم پانی میں تولیہ بھگو کر بیکنگ پاؤڈر لگائیں اور اس سے دیواریں صاف کریں۔ جی ہوئی چکنائی اتر جائے گی۔



MASALA 89 TOTKAY

مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ کے قارئین کے لئے خوشخبری

”مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ“ کے قارئین کے لئے ایک اچھی خبر یہ ہے کہ اب وہ ایک آسان سے سوال کا جواب دے کر حاصل کر سکتے ہیں ایک انعام۔ مصالحہ فوڈ میگ کی جانب سے ایک سوال پوچھا جا رہا ہے آپ کو کرنا صرف اتنا ہے کہ اس سوال کا جواب درج کریں اور اس کو پین کو ہم نیٹ ورک کے پتے پر روانہ کریں۔ سب سے پہلے ملنے والے درست جواب دینے والے کے نام کا اعلان ”ہم مصالحہ“ کے پروگراموں میں ہر ماہ کیا جائے گا اس کے علاوہ جیتنے والے کو بذریعہ ای میل بھی مطلع کیا جائے گا تو انعام حاصل کرنے کے لئے ابھی کو پین بمعہ شناختی کارڈ اور اپنی تصویر کے ہمیں روانہ کریں۔

ماہ فروری کا سوال

”مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ“ کے جنوری 2015ء کے شمارے میں گلزار کی جوینچی کی ترکیب شامل کی گئی ہے اس میں کون سا گوشت استعمال ہوا ہے۔

جواب

نام..... فون نمبر..... ای میل ایڈریس.....

بلڈنگ نمبر 10/11، حسن علی اسٹریٹ، بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی 74000 پاکستان۔

MASALA

TV FOOD MAG



ادائیگی کیلئے:

1 بیٹک ٹرانسفر (بشمول بینک اخراجات)

2 چیک / ڈرافٹ

3 پے آرڈر

بنام ہم نیٹ ورک لمیٹڈ

اکاؤنٹ نمبر 001402900243 بینک الفلاح ڈیفنس رانچ کراچی پاکستان

فارم مکمل کر کے درج پتے پر روانہ کریں

ایڈیٹر مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ

10/11 حسن علی اسٹریٹ، بالمقابل آئی آئی چندریگر روڈ کراچی پاکستان

(آرڈر کی تکمیل کیلئے کم از کم 15 دن کا وقت درکار ہے)

وصول کرنے والے کا نام

نام

پتہ

شہر

ملک

فون نمبر (دفتر / رہائش)

ای میل

اگر ملازمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام

اگر مزاحمت پیشہ ہیں تو ادارے کا نام

”مصالحہ ٹی وی فوڈ میگ“

کے سالانہ خریداروں کیلئے

خوشخبری

شاندار بچت کے ساتھ

سالانہ خریداری

اب صرف 1200 روپے میں

Goldenpearl®
Beauty Forever

Love
Skin



B E A U T Y F O R E V E R

آپ جاتیں جدم
ٹھہر جائے نظر...



Golden Pearl Cosmetics-Pakistan | www.goldenpearl.com.pk | E-mail: info@goldenpearl.com.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سپریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو پیسے کمانے کے لئے شریک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library for Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1